Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué es comida basura? ¿Qué es lo que no sabes?

¿Sabías que en algunas regiones de África les encanta comer hormigas y saltamontes? Eso no es "comida *basura*".

Entonces, ¿qué es la comida *basura*?

La comida rápida viene del inglés "*fastfood*" y se ha asociado a "comida *basura*" o "comida *chatarra*". Aunque no toda comida rápida es comida *basura*. Hay comida rápida que es saludable. California es la tierra natal de la comida rápida.

La comida *basura* es la comida preparada que se puede llevar caliente de los restaurantes (hamburgueserías, pizzerías, establecimientos de pollo frito…) y se puede comer inmediatamente. También son los platos precocinados que solo hay que recalentar antes de servirlos.

Tiene gran cantidad de calorías, grasas saturadas, sal y azúcares que estimulan el apetito y la sed. Así como aditivos como el *glutamato monosódico* que potencia el sabor o la *tartracina* que es un colorante alimentario.

¿Por qué se la llama *basura*?

Porque su consumo se relaciona con obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares (infartos en el corazón o en el cerebro), hipertensión… La diabetes es la enfermedad del azúcar. Suena dulce ¿verdad? Pues no lo es. Daña las arterias por las que circula la sangre.

Cuando se es joven, no se piensa en la enfermedad. ¿Me equivoco?

Los restaurantes de comida *basura* dan comida barata y de baja calidad. Las hamburguesas no están hechas con solomillo de ternera. Y las patatas no están fritas con aceite de oliva.

Los recipientes, cubiertos y vasos son de un solo uso, de usar y tirar, con lo que ello supone para el medio ambiente.

También se puede consumir sin cubiertos y en la mayoría de estos restaurantes no hay camareros. Tan solo personal para recoger y limpiar las mesas. Los clientes dejan los residuos en un único cubo de basura. Sin posibilidad de separar para poder al menos, reciclar. ¿Qué te parece?

¿Qué alimentos son esos a los que se les llama *basura*?

Son los alimentos que están en la parte más alta de la pirámide alimentaria, aunque no deberían estar en una pirámide de alimentación saludable. Estos alimentos, cuanto menos, mejor: Son hamburguesas, salchichas,

patatas fritas, congelados que se hacen en microondas, pizzas, pollo frito, "*fish and chips*", nachos, bebidas gaseosas, azucaradas, batidos, refrescos, dulces, chucherías, zumos envasados, snacks, galletitas dulces, saladas, aperitivos, sopas en polvo, alimentos preparados o precocinados, pastillas de caldo…

Los snacks son alimentos con sal, azúcares y grasas saturadas, con poco valor nutricional.

Las hamburguesas, generalmente, se acompañan de un refresco y un postre dulce. No se incluyen ensaladas, verduras, legumbres, frutas… necesarias para una dieta equilibrada.

¿Es bueno todo lo que parece bueno? "*No es oro todo lo que reluce*"

En la adolescencia el apetito aumenta y la actividad física suele ser menor. Cada uno empieza a elegir lo que come, influido por amigos y la publicidad. A menudo, alimentos ricos en azúcares, sal y grasas saturadas.

Es fácil dejarse influir por las ideas de otros. Deseas adaptarte. No quieres parecer tonto. Pero la presión de hacer lo mismo que los demás puede ser fuerte. Ante todo recuerda, tu cuerpo te pertenece. La única razón para hacer algo es porque quieras hacerlo y porque sientas que te conviene.

Es curioso, nunca antes habíamos tenido tanta información sobre los alimentos y nunca antes habíamos comido tan mal.

Pero mamá, ¿cómo voy a pedir una ensalada si todo el mundo toma pizza?

Ensaya el "***NO, gracias***"

Mira a los ojos al decir "*No, gracias*". Así verán que lo tienes claro y que no te pueden presionar. Practica el "NO" en tu casa, frente al espejo, con claridad y firmeza.

- *No, gracias* a las bebidas azucaradas, a las raciones descomunales de palomitas que nos ponen en los cines…
- *No, gracias*, prefiero beber agua.
- *No, gracias*, me he traído un plátano.
- *No, gracias*, me he preparado un bocadillo de jamón con tomate ¿Quieres un trozo?

A tus amigos les gustas por lo que eres. No dejes que decidan por ti.

Nunca es tarde para aprender a comer y disfrutar comiendo.

El director de cine *Morgan Spurlock* realizó un experimento consigo mismo. Comió durante un mes solo productos del *McDonald´s* y en su película "SuperSize Me" (2004) se ve cómo engorda 12 kilos y empieza a sentirse mal.

Si los jugadores de un equipo comieran hamburguesas y pizzas, menuda bronca les echaría el entrenador… y el público.

Entonces, ¿qué pido?

- Es más saludable una pizza vegetal con aceite de oliva que una cuatro quesos.

- Es más saludable una tostada de pan con aceite de oliva y tomate que un cruasán con mantequilla.

- Es más saludable un filete de pechuga de pollo que una salchicha Frankfurt.

- Para beber, agua del grifo, no tiene calorías, no engorda y es barata.

- Las patatas fritas, 100 g suponen 290 calorías sin mahonesa ni kétchup. La misma cantidad, hervida, aporta solo 70 calorías, cuatro veces menos. Impresionante ¿Verdad?

¿Todas las grasas son iguales?

No. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, los ácidos omega 3 (aceite de oliva, aguacate, pescado, frutos secos) son buenas. Las grasas saturadas son malas. Las grasas saturadas son sólidas y de origen animal. Están en la carne, leche, queso y mantequilla. Por esto la grasa que debemos disminuir es la de origen animal. También están en el aceite de coco o palma.

Las grasas *trans* también son nocivas para la salud. Las grasas *trans* se forman al hidrogenar el aceite vegetal para cambiar del estado líquido al sólido. Aparecen como "*aceite vegetal o aceite vegetal parcialmente hidrogenado*". Cuando el aceite es de oliva o de girasol, lo suele especificar. ¿Te habías fijado?

¿Le quitas la piel al pollo? Hazlo.

¿Qué es eso de comer sano, de comer bien?

Eres lo que comes, somos lo que comemos. Comer es un placer que está relacionado con la salud y la alegría de vivir.

- Mejor pescados que carnes y mejor carne magra que chuletas y salchichas.

- Mejor ensalada que patatas fritas.

- Mejor aceite de oliva que salsas. Mejor las salsas que están hechas con tomate y otros vegetales que las de quesos o nata.

- Las lentejas no son comida de viejas, son muy nutritivas y aportan fibra.

- La fibra quita algo el apetito y corrige el estreñimiento. Por ello, las legumbres, cereales, verduras y frutas son buenas para todo el mundo.

- De postre, fruta, sin duda. Es más fácil destapar un envase de natillas o un yogur, pero no hay color.

- A nadie le amarga un dulce, cuidado con las golosinas y postres azucarados. Favorecen la caries y disminuyen el apetito por la comida normal.

Hay un dicho popular que dice "*One apple a day keeps the doctor away*" (una manzana al día mantiene lejos al médico). Lo conocías, ¿verdad? ¡Funciona!

¿Qué necesitas para llevarlo a la práctica?

Hazte un favor, deja los platos precocinados, come más fruta y verdura y haz ejercicio.

Es la hora del gran paso: aprende a cocinar. Dime cómo cocinas y te diré cómo comes.

¿Llevas una lista de la compra?

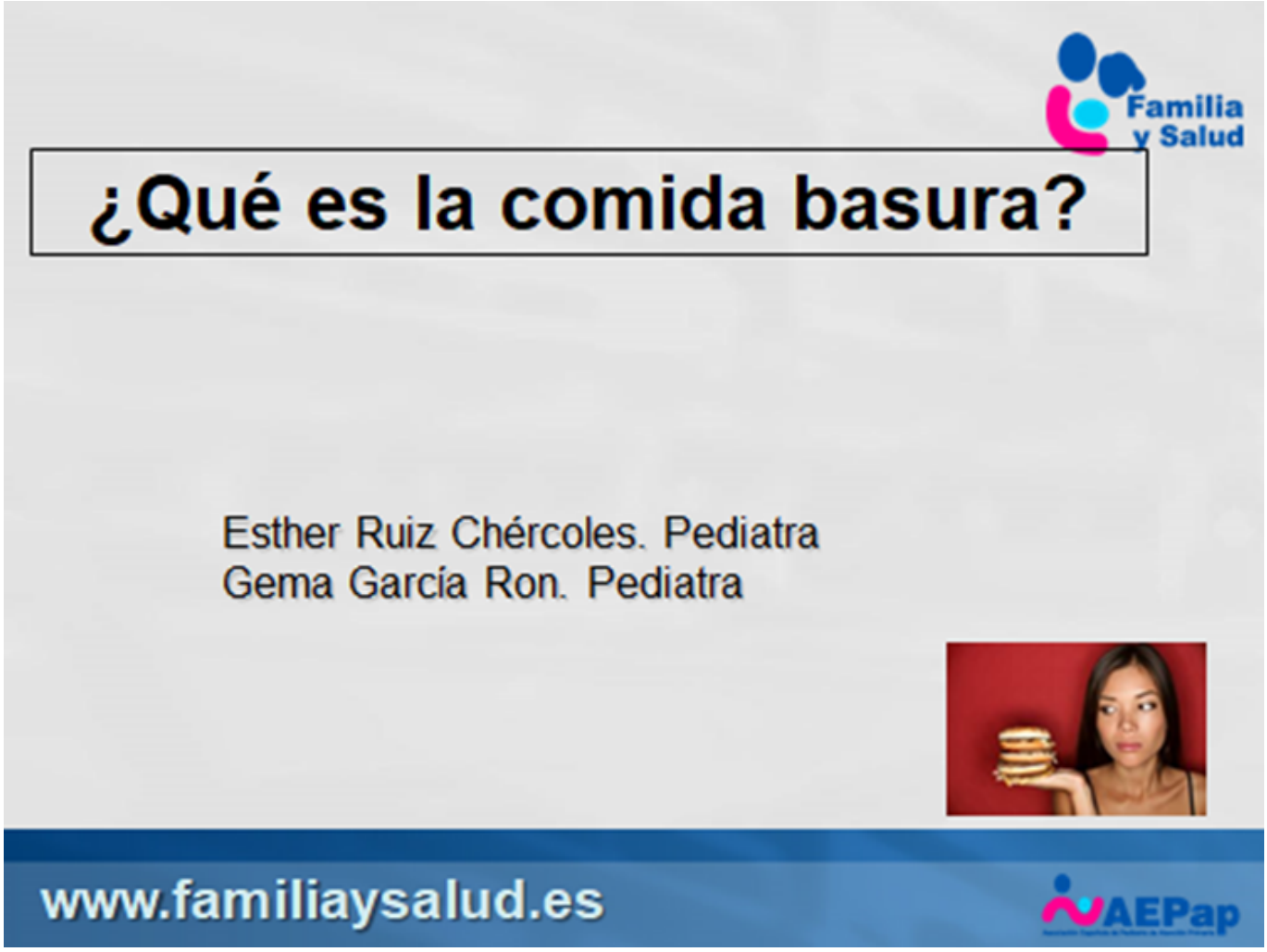
Sin ella, el supermercado puede ser una trampa. Cuidado con los trucos del supermercado. Los envases están llenos de promesas: "*Sabe rico*", "*Crecerás más sano*"... Aprende a leer las etiquetas.

Nunca es tarde para aprender a tener una alimentación sana y disfrutar comiendo...para toda la vida.

¿Para toda la vida? ¡Para toda la vida!

Comer en familia es saludable y con la tele apagada. Lo recuerdas, ¿verdad?

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 26-05-2014

Última fecha de actualización: 20-11-2018

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Gema García Ron. Pediatra. Centro de Salud "La Rivota" Alcorcón (Madrid)

BY NC ND