

Aunque muchas veces confiamos en la imagen “saludable” que proyectan ciertos productos, la realidad nutricional puede ser muy distinta. Algunos alimentos, pese a su buena reputación, esconden azúcares añadidos, grasas poco saludables o un procesamiento que disminuye su valor real.

La nutricionista Perla Valenzuela, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello sede Viña del Mar, advierte que el problema no está en consumirlos de forma ocasional, sino en incorporarlos de manera habitual creyendo que son beneficiosos. “La clave está en aprender a leer etiquetas y conocer qué hay realmente detrás de lo que comemos”, señala.

#### 1. Barritas de cereal

Aunque se promocionan como una opción energética rica en fibra, muchas versiones comerciales contienen altos niveles de azúcares añadidos (como jarabe de maíz alto en fructosa) y grasas saturadas provenientes de aceites vegetales refinados. Esta combinación eleva su índice glicémico y su densidad calórica, alejándolas de la imagen de snack saludable.

#### 2. Yogurt con trozos de frutas y endulzado

El yogurt natural es muy nutritivo, pero en sus versiones saborizadas y con fruta en almíbar puede aportar entre 10 y 20 gramos de azúcar añadida por porción. Este exceso no solo reduce sus beneficios, sino que puede favorecer problemas como resistencia a la insulina o aumento de peso si se consume con frecuencia.

#### 3. Jugos de fruta industrializados

Pese a que se perciben como “igual de buenos” que la fruta fresca, la mayoría ha perdido la fibra original y concentra azúcares simples que se absorben rápidamente. Esto provoca picos de glicemia y, en exceso, se ha vinculado con mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2. Muchos, además, incluyen conservantes y edulcorantes añadidos.

#### 4. Pan integral envasado

No todo lo que dice “integral” lo es realmente. Muchos panes mezclan harina refinada con un pequeño porcentaje de harina integral y añaden azúcares, sal y aditivos para mejorar textura y sabor. El resultado: un producto cuya carga glicémica y valor nutricional se asemeja al pan blanco.

#### 5. Chips de vegetales

Su imagen puede engañar. La mayoría de estos snacks se fríe a altas temperaturas, incorporando grasas saturadas y sodio en cantidades similares a las papas fritas comunes. Además, suelen elaborarse con harinas o polvos en lugar de vegetales enteros, perdiendo buena parte de sus nutrientes.

y tú, ¿qué opinas?

Anuncio Patrocinado