

Aquí están: ¿son saludables o no?

Por Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.



Share |

Cuando recorre los pasillos del supermercado, tal vez lo(a) atraigan algunos alimentos que - simplemente por su nombre o por su descripción - tienen un "aire saludable". Usted tiene las mejores intenciones de alimentarse bien, y entonces los productos que promocionan la presencia de yogur o té, o aquellos "hechos con cereal integral" pueden terminar en su cesta de compras. Si las descripciones del producto son suficientes para convencerlo(a), tal vez le convenga tomarse unos minutos para leer realmente las etiquetas y saber qué está comprando. Ese alimento que parecía tan sano tal vez no sea tan saludable como usted pensaba. Estos son algunos alimentos que parecen más saludables de lo que realmente son:

- **Galletas de arroz cubiertas de chocolate o caramelo:** Las galletas de arroz comunes, hechas de arroz integral, son un snack saludable de bajas calorías. Pero si se les pone una capa de chocolate o caramelo, bien podría estar comiendo un puñado de dulces de goma - el cual tendría aproximadamente las mismas calorías y carbohidratos, pero menos sodio.
- **Waffles "hechos con harina integral":** Es probable que usted no ponga mantequilla y miel en un tazón de "papitas hechas con harina integral" - pero si compara la información nutricional de estos waffles y las "papitas", no hay gran diferencia. Aléjese de la harina blanca refinada y busque waffles hechos totalmente de harina integral. Cúbralos con manzanas o fruta fresca y un poco de canela.
- **Pasas de uva cubiertas de yogur:** Si cree que ésta es una buena forma de comer yogur con frutas, piénselo de nuevo. Las pasas tienen apenas una pizca de yogur en polvo dentro de una capa rica en grasas. Las calorías que indica la etiqueta pueden parecer bajas, pero la porción es minúscula. Las pasas se consideran fruta, pero al estar secas la porción es muy pequeña. Para darse el gusto con un alimento más liviano y más sano, mezcle unas cuantas pasas de uva en un envase de yogur.
- **Sándwich de atún:** No suponga que el pescado siempre es más saludable que las otras comidas - depende de cómo se lo prepare. Los sándwiches de atún que se compran hechos habitualmente llevan una gran cantidad de mayonesa regular (100 calorías por cucharada) y pueden contener la misma cantidad de calorías y gramos de grasa que una hamburguesa de un restaurante de comida rápida. Pruebe la pechuga de pavo o de pollo magra, o trate de mezclar atún en lata en casa con queso cottage o aguacate molido para obtener una pasta untada más saludable.
- **Barras de granola:** La granola puede parecer saludable e integral, pero muchas barras de granola tienen poca harina integral y un montón de azúcar. Realmente saldría ganando si comiera dos o tres barras de higo - al menos comería un poco de fruta.
- **"Papitas" hechas con frutas o vegetales:** Simplemente por estar hechas con rodajas de manzana no dejan de estar fritas en grasa, de manera que tienen muchísimas calorías. Coma frutas y verduras frescas - en su forma natural - y satisfaga su ansiedad de comer algo salado y crujiente con un puñado de nueces o una galleta 100% hecha con harina integral.
- **Té embotellado:** El té preparado en casa con bolsitas o té en hebras es una bebida saludable, pero es algo muy distinto a una bebida de té embotellado que comienza con "Té" y termina con sabores y azúcares añadidos. Además, muchas bebidas de té vienen en botellas de 16 onzas - oficialmente, dos raciones. Duplique las calorías y el azúcar que indica la etiqueta, y podría estar tomando casi la tercera parte de una taza de azúcar con cada botella. Haga usted mismo(a) el té y endúlcelo ligeramente a gusto.
- **Panqués:** En muchos casos, sería como comerse un paquete de pastelitos en el desayuno. Muchos panqués comprados están llenos de grasa y azúcar - y además, son enormes, a menudo pesan 180 gramos o más. Con más de 500 calorías por pieza, un panqué grande (el cual, según la etiqueta, corresponde a dos porciones) podría ser su perdición. Para darse el gusto de una manera más saludable en el desayuno, puede hacer panqués de salvado en su casa, rápidamente (en moldes del tamaño de las magdalenas).

Susan Bowerman es consultora de Herbalife.

Copyright © 2012/2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.