

Reportaje

La comida chatarra

Lic. Nutrición Judith Jiménez

El propósito de comer es nutrirse y disfrutar. Y la motivación para comer es el profundo amor que sientes por ti y por tu cuerpo, el gusto por vivir sano el mayor número de años mientras disfrutas de tu aprendizaje en otras áreas de tu vida

Comer a lo largo de la historia ha tenido distintas connotaciones

Imagino que en un inicio comer era una suerte, una mezcla de las capacidades físicas, la organización de un grupo y las habilidades para cazar y las capacidades del animal en cuestión para defenderse. Después fue experimentar, producir y apoyarse en otros, confiar y aprender acerca de los ciclos de la luna, de las estaciones, temporales de lluvia, humedad, etc. Tanto la preparación como la conservación de los alimentos debió ser muy compleja. No en el sentido de sabores como nuestras preparaciones de chef actuales, sino en la posibilidad de mantener estos alimentos en buen estado para su consumo. Con la revolución industrial, comer se volvió también asunto de la producción manufacturada de “alimento”; de una explosión de la ciencia de la conservación y mejora de la vida de anaquel y, con ello, la distribución en lugares que ni siquiera podemos imaginar.

Me gusta creer que todo esto se dio en busca de “mejores” oportunidades para comer y nutrirse, de la reducción de la hambruna en el mundo, me gusta pensar que hemos estado partiendo desde un principio amoroso. Pero... ¿Será así?

Hemos mejorado, transformado, modificado cada aspecto de los alimentos que consumimos, comenzando por la producción... en ocasiones por necesidad y otras muchas por capricho, un capricho gustoso y un capricho doloso. ¿Cómo saber si estos ajustes son buenos o no para la salud? Bueno, tenemos la ciencia, la medicina y la experiencia para obtener una respuesta, tenemos nuestra capacidad de análisis y observación, así que no estamos solos.

Comencemos por definir o distinguir un alimento sano de uno no tan sano debido a sus características y modificaciones. De aquí en adelante llamaremos a esto alimento industrializado o “chatarra”.

De hecho, la definición como tal no dice específicamente “chatarra”. Supongo que le dimos este nombre debido a que, si lo comparamos con un auto, no es el de lujo.

Mi definición personal de comida chatarra es la siguiente: **alimentos cuya composición nutricional es muy pobre en relación a su costo económico y ecológico; y que son procesados industrialmente modificando su composición natural.**

Ahora, no es que todos los alimentos procesados sean considerados chatarra, observemos la primera parte de la definición, composición nutricional baja y costo alto.

Primero comenzaremos por observar a qué le llamamos “chatarra”.

Generalmente, cuando hacemos esta sencilla pregunta la lista es: dulces, chicles, refrescos, jugos, papas y duritos, botanas, pasteles, chocolates, gelatinas, mermeladas, jaleas, caramelos, grasas en general o preparaciones de comida rápida como hamburguesas, hot dogs, papas fritas, pizzas, etc.

Al parecer, nuestra mente piensa en azúcar, harinas y grasas. Y esto lo podemos leer en el etiquetado nutrimental de los alimentos industrializados y con ello saber si se ajustan a la primera parte de la definición o no.

Por ejemplo, una bolsa de papas fritas (botanas) comerciales. Su contenido nutricional está en relación a los carbohidratos de las papas, luego a los lípidos que se usan para freírlas, principalmente. Además,

contiene colorantes como tartrazina y rojo 40, que se relacionan con alteraciones del sistema nervioso central, glutamato monosódico que es un intensificador del sabor, conservadores, sodio, etc. El costo económico: una bolsa de papas comercial de 45 gramos tiene un costo promedio de entre 6 y 10 pesos, que no parece un costo elevado, pero si esto lo pasamos al kilo de papa, nos saldría 177 pesos tomando 8 como promedio. Estamos pagando un altísimo costo de un alimento procesado de bajo contenido nutricional, por encima de lo que pagaríamos por un alimento natural. El kilo de papa promedio en el mercado va de 6 a 12 pesos y está libre de conservadores, colorantes, sodio, intensificadores del sabor y sobre todo sin riesgo a la salud, como tal. Por supuesto que los excesos son el principal punto a tomar en cuenta. Ahora el costo ecológico... Comencemos por la papa natural, aunque el costo actualmente a manera ecológica suele ser alto por el uso de pesticidas, fertilizantes, transporte y comercialización etc., no se compara con el doble o triple costo ecológico de un alimento procesado; ya que se parte del alimento natural y se suman los procesos de la elaboración de las sustancias añadidas y el uso de envase y/o empaque no es reciclable y, por tanto, estamos contribuyendo a la acumulación de desechos contaminantes, aumentando nuestra huella ecológica que es nuestra marca en el mundo. Observemos... No es que este alimento industrializado no proporcione nutrientes, claro que al consumirlo estoy llevando a mi cuerpo carbohidratos y lípidos principalmente, pero el punto clave está en observar la relación costo vs. beneficio. No sólo para el cuerpo humano, hablando de su uso como gasolina, sino el costo a la sociedad como parte de este planeta.

Ahora analiza tú mismo algunos alimentos que consumes con regularidad: jugo procesado y jugo natural, agua de frutas y refresco, gelatina casera y gelatina de sobre, atún de lata y corte de lonja de atún, sopas caldosas, de pasta, de verduras y su versión industrial e instantánea, incluso alimentos que procesamos nosotros en casa como conservas, mermeladas, panes, yogurt, caldos, leches vegetales, etc.

Ahora, comparemos con lo que nos ofrece la industria. La intención no es ir en contra de la industria, sino más bien comenzar por observar qué está sucediendo para queelijamos comer estos alimentos en lugar de sus versiones naturales y aprender a analizar que dentro de la oferta industrial existen opciones más interesantes.

También está ese momento en el que hacemos uso de estos alimentos industrializados en preparaciones muy elaboradas, como sushi de carne relleno de quesos cubierto de tocino con salsa de caramelo y horneado, acompañado de papas fritas o puré; cama de pizza con relleno de hamburguesas y queso amarillo, cubierta de pizza más carne y más queso. ¿Cómo suenan?

Son sólo ejemplos; pero observemos azúcar y grasa, mezclas de alimentos industriales en su máxima expresión, aquí surge la pregunta ¿Para qué?... las respuestas son diversas, pero nunca serán *para nutrirse*. Sé que hay distintos puntos desde donde tocar el tema de nuestra “necesidad” de estos alimentos. El punto es... que existen alimentos inadecuados, pobres en nutrición y costosos que significan un riesgo para la salud si se consumen con regularidad; arruinan nuestro apetito, porque podríamos comer otros alimentos en su lugar; el costo monetario y ecológico es de gran impacto.

Pero aun así se producen y se consumen.

Salir de la idea de que los alimentos son “malos” por naturaleza es un reto. *La naturaleza de los alimentos es nutrir, no es matar.* Así que podríamos observar que somos el problema a resolver.

Nuestra necesidad de comer alimentos industrializados está relacionada con muchos aspectos, el tiempo, el costo, el gusto, el uso, el disfrute, la memoria emocional, la producción de endorfinas, la costumbre y – claro - el aprendizaje.

El problema no es que disfrutemos del azúcar o la grasa, no es ni siquiera la existencia del azúcar o la grasa o las harinas; sino el hecho de no poder observar dónde se rompe la relación sana para pasar a una ceguera cómplice de los anuncios, del comercio, de nuestra ausencia de dulzura interna. Y no somos dueños entonces de la decisión maravillosa de poner un alimento determinado en nuestro sistema, sino que de manera inconsciente llevamos a casa determinados alimentos, e incluso los defendemos. A nadie nos gusta que nos digan que nos controlan. Pero en gran parte es así.

El cuerpo se desequilibra, porque nuestra mente lo hace. No necesitamos encontrar un culpable en la comida. Y no estoy diciendo que la comida no sea importante, lo es. Pero no es la única columna en la salud. Qué tal las estrategias mercadotécnicas con las que se nos vende un “producto” (voy a llamarlo así ya que no estoy segura de que algunos de ellos se debieran llamar alimentos).

Una de las ganancias es tiempo libre, que se supone, logramos consumiendo enlatados, comida “rápida”, comida para microondas, sopas instantáneas, etc. Entonces, este tiempo libre que supuestamente tengo por comer “rápido”, ¿en qué lo estoy usando?, al parecer no en ser más observador, o en la salud, en las relaciones sanas, en aprender, en disfrutar...

La pregunta es: ¿realmente este “tiempo libre” es tal? porque este “tiempo” lo necesitaremos después para recuperar nuestra salud, en la que decidimos no invertir el “tiempo” adecuado para comer sano. ¿Paradójico no?

Otra de las estrategias es que el producto procesado es incluso mejor que el natural porque está adicionado con vitaminas y minerales, que originalmente el alimento no contiene o que pierde al procesarlo y luego se le añaden para compensar el proceso, incluso algunos se usan como conservador pero se promocionan como un extra.

¿Y el capricho? Tener sabores, colores y formas específicas, alimentos fuera de temporada o que no existen en la naturaleza. El supuesto es que tendrán mejor aceptación y con ello mayor consumo. Pero este aumento en el consumo ¿beneficia la salud o al vendedor? El otro día me decía una persona: *si tenemos la posibilidad ¿por qué no?*; la idea no es que no puedas o te prives, pero ¿por qué necesitas sorprenderte?, quizá ¿porque estás aburrido?, porque no ves lo que ya es sorprendente, lo que no necesita “arreglo”, porque ya es. Es decir, ¿qué hay detrás de nuestros caprichos?, ¿necesidad de nutrición o necesidad de controlarlo todo?

Los colores ya están en la naturaleza y son increíbles, pero no los vemos. Luego esos colores modificados se usan para engañar al subconsciente poniéndolos en bebidas, panecillos, pasteles, galletas, dulces para atraer al público más joven; desenfocando la vista de lo primordial que no es si luce lindo, es que el arte de la buena cocina no “la pinta”, la equilibra en los sabores de manera casi única y... ¿si ahora le sumamos el arte de la buena nutrición?, ¿se imaginan lo que lograríamos?

Uno de los males que todo mundo menciona es que en nuestro país la obesidad está generando cada vez más riesgo de enfermedades crónico-degenerativas. Y siempre se buscan culpables: no hay culpables en esto, hay desinterés, desinformación, ignorancia, apatía, incluso creo que un gusto por no querer saber. Cuando se nos asusta, no se nos informa, no se crece sabiendo que necesitas, se dice “déjalo comer, está chiquito”, no se educa en el disfrute de lo natural, del gusto por cuidarse mientras se crece, no se previene, se trata. Esto es una cadena a romper y entre más rápido mejor.

Por otro lado, están las emociones, que rigen con mucho nuestra vida. Y se vuelven una madeja difícil de descifrar... En algunas ocasiones las emociones relacionadas con la comida sana parecen estar

relacionadas con “restricción”, “dieta”, enfermedad, “culpa” por lo que se hizo antes y esta comida “depura”, “limpia”, lo que implica entonces que la comida rápida, “ensucia”, “es mala”, pero se usa en las fiestas, y es “un regalo” y “recompensa”, es “lo delicioso”; entonces la comida sana no es deliciosa, y también está la “culpa” por comer alimentos procesados al grado de que se condena a aquéllos que lo comen u ofrecen, entonces... Vayamos un poco más allá, detrás de las emociones, ¿qué sucede cuando colocamos a los alimentos en un lugar inadecuado? Los alimentos son gasolina para la máquina a la que llamamos cuerpo, y hay gasolina de alta calidad, de media, de baja y de pésima calidad, pero nos estamos perdiendo de nuestro poder, por enfocarnos en la comida como tal. Miles de argumentos a favor y en contra de alimentos en particular, de grupos de alimentos, de organizaciones, de leyes, de éticas y sobornos, pero ¿tu poder? Tienes el poder de elegir, de aprender, de observar, de estudiar y entender qué necesitas realmente, **qué te están vendiendo, qué vale la pena y qué no, qué es inversión, qué es gasto.** Qué requieres física, mental y emocionalmente. Esto es una decisión real, no es producto de la manipulación, no es la idea de la vecina o el resultado mágico de una persona que aprovecha su peso para vender “felicidad”, porque claro, la comida se convierte en mala cuando se acumula de más en la “máquina”, esta máquina que no controla cuánto y qué comes.

Podríamos utilizar nuestras capacidades e inteligencia para transformar nuestras emociones en relación a la comida, para observar nuestros aprendizajes de la mano de la ciencia, de la experiencia, de los resultados. Debemos saber cómo utilizar los alimentos para obtener la mayor nutrición, cómo transformarlos en herramienta para la salud, para la felicidad, para el agradecimiento. Entonces, cambiando nuestra percepción, entendiendo cómo funcionamos y funcionan los alimentos dentro de nuestro sistema, veremos los alimentos como una bendición que no necesita de colores artificiales, que no necesita de procedimientos forzosos, de caprichos de sabores inexistentes. Le daremos al día la energía necesaria, el gusto, la producción de endorfinas adecuada para la plenitud en relación al placer por la comida.