

Fecha: 14/02/2022

Fuente: La Cuarta

Título: **Nutricionista desmenuza los pro y los contras de los abarrotes más comunes**

Visitas: 140.149

VPE: 469.499

Favorabilidad: No Definida

Link: <https://comerciante.lacuarta.com/noticias/tema-central/nutricionista-desmenuza-los-pro-y-los-contras-de-los-abarrotes-mas-comunes.html>

El pan, el arroz, los fideos y las bebidas se encuentran entre los productos más vendidos en los almacenes de barrio. Aunque algunos tienen una corta vida y otros una muy larga y hasta les dicen alimentos no perecibles, tanto unos como otros se cuentan entre los abarrotes más comunes y que deben estar presentes en todos los almacenes de barrio por su alta demanda y rotación. Para los pro y los contras de cada uno, Comerciante se contactó con la nutricionista Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad** de La Américas.

- 1- Pan: el pan idealmente debería ser integral para favorecer el aporte de fibra en la dieta, en Chile las harinas están por reglamento fortificadas con vitaminas (Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido fólico y Hierro). El lado negativo está asociado a la ingesta excesiva y el tipo de agregados que se incorpora.
- 2- Azúcar: Los efectos negativos de su ingesta están ampliamente demostrados considerando además los niveles de malnutrición por exceso de los chilenos y su relación con el aumento en los niveles de glicemia, caries dentales etc.
- 3- Sopas en sobre: Casi la totalidad de las sopas en sobre contiene sodio en exceso además de aditivos y conservantes que no son recomendados en las guías vigentes.
- 4- Snacks: En este grupo existe una amplia variedad por lo que es difícil precisar efectos negativos y positivos. Si hablamos de frutos secos, barras de cereales y semillas con pocos ingredientes su beneficio está en el aporte de fibra y ácidos grasos beneficios.

En el lado negativo están aquellos ultra procesados y con sellos, que brindan un aporte excesivo de calorías y nutrientes críticos como sodio, azúcares simples y grasas saturadas, con los efectos negativos asociados para la salud.

- 5- Arroz: El arroz en su porción adecuada y con acompañamientos saludables es una buena alternativa idealmente si es integral, ya que aporta energía y fibra, además de vitaminas del complejo B.
- 6- Embutidos: En general este grupo de alimentos no aporta beneficios debido principalmente a su contenido de grasas saturadas, sodio y aditivos.

Su consumo está desaconsejado en las guías alimentarias nacionales por su impacto negativo a la salud.

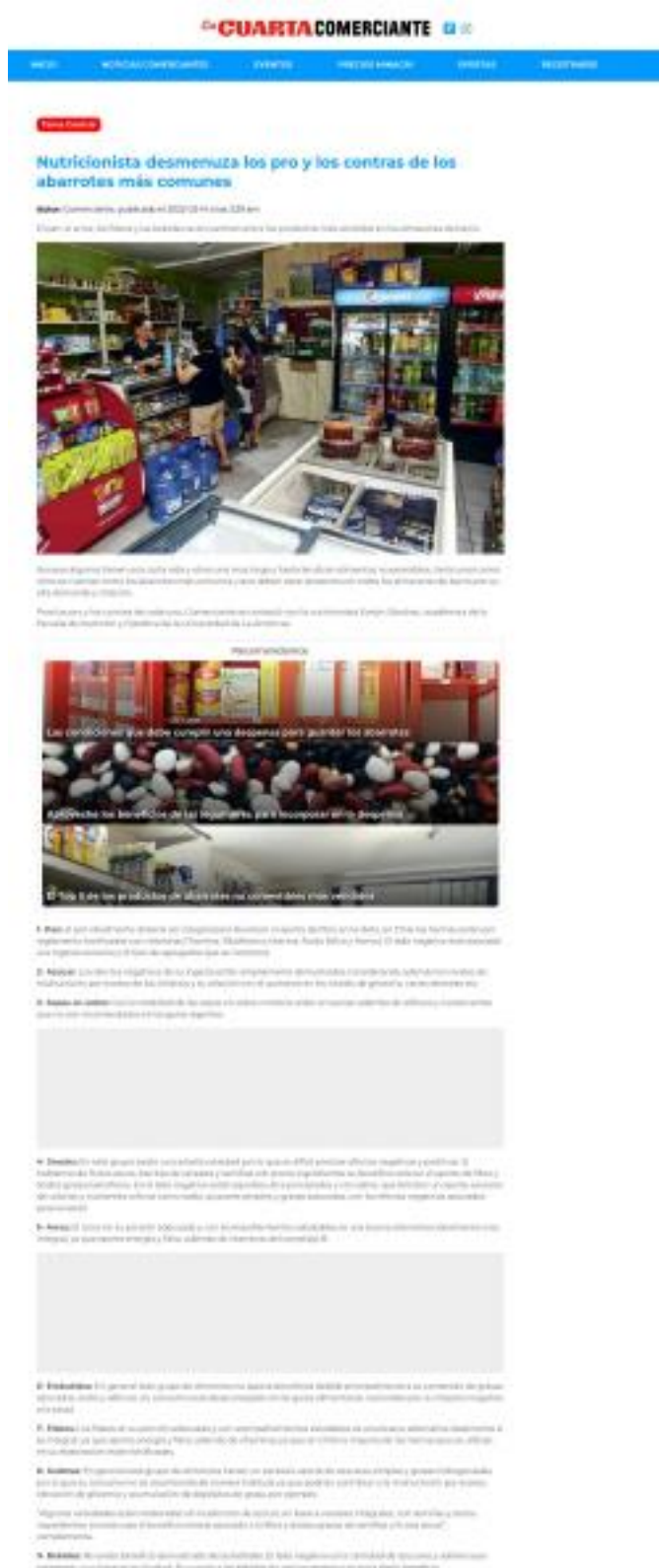
- 7- Fideos: Los fideos en su porción adecuada y con acompañamientos saludables es una buena alternativa idealmente si es integral, ya que aporta energía y fibra, además de vitaminas ya que en Chile la mayoría de las harinas que se utilizan en su elaboración están fortificadas.
- 8- Galletas: En general este grupo de alimentos tienen un excesivo aporte de azúcares simples y grasas hidrogenadas, por lo que su consumo no se recomienda de manera habitual ya que podrían contribuir a la malnutrición por exceso, elevación de glicemia y acumulación de depósitos de grasa, por ejemplo.

“Algunas variedades están elaboradas sin la adicción de azúcar, en base a cereales integrales, con semillas y pocos ingredientes, en este caso el beneficio estaría asociado a la fibra y ácidos grasos de semillas o frutos secos”, complementa.

- 9- Bebidas: No existe beneficio demostrado de las bebidas. El lado negativo es la cantidad de azúcares y aditivos que contienen u su impacto en la salud.

En cuanto a las bebidas sin azúcar tampoco se socia algún beneficio.

- 10- Atún en lata: El atún es una fuente accesible de omega 3, un ácido graso con un rol importante en la salud a nivel cardiovascular, por ejemplo. Se recomienda aquellos al agua y con menor contenido de sodio.



LA CUARTA COMERCIANTE

Nutricionista desmenuza los pro y los contras de los abarrotes más comunes

Comerciante se contactó con la nutricionista Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de La Américas.

1- Pan: el pan idealmente debería ser integral para favorecer el aporte de fibra en la dieta, en Chile las harinas están por reglamento fortificadas con vitaminas (Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido fólico y Hierro). El lado negativo está asociado a la ingesta excesiva y el tipo de agregados que se incorpora.

2- Azúcar: Los efectos negativos de su ingesta están ampliamente demostrados considerando además los niveles de malnutrición por exceso de los chilenos y su relación con el aumento en los niveles de glicemia, caries dentales etc.

3- Sopas en sobre: Casi la totalidad de las sopas en sobre contiene sodio en exceso además de aditivos y conservantes que no son recomendados en las guías vigentes.

4- Snacks: En este grupo existe una amplia variedad por lo que es difícil precisar efectos negativos y positivos. Si hablamos de frutos secos, barras de cereales y semillas con pocos ingredientes su beneficio está en el aporte de fibra y ácidos grasos beneficios.

En el lado negativo están aquellos ultra procesados y con sellos, que brindan un aporte excesivo de calorías y nutrientes críticos como sodio, azúcares simples y grasas saturadas, con los efectos negativos asociados para la salud.

5- Arroz: El arroz en su porción adecuada y con acompañamientos saludables es una buena alternativa idealmente si es integral, ya que aporta energía y fibra, además de vitaminas del complejo B.

6- Embutidos: En general este grupo de alimentos no aporta beneficios debido principalmente a su contenido de grasas saturadas, sodio y aditivos.

Su consumo está desaconsejado en las guías alimentarias nacionales por su impacto negativo a la salud.

7- Fideos: Los fideos en su porción adecuada y con acompañamientos saludables es una buena alternativa idealmente si es integral, ya que aporta energía y fibra, además de vitaminas ya que en Chile la mayoría de las harinas que se utilizan en su elaboración están fortificadas.

8- Galletas: En general este grupo de alimentos tienen un excesivo aporte de azúcares simples y grasas hidrogenadas, por lo que su consumo no se recomienda de manera habitual ya que podrían contribuir a la malnutrición por exceso, elevación de glicemia y acumulación de depósitos de grasa, por ejemplo.

“Algunas variedades están elaboradas sin la adicción de azúcar, en base a cereales integrales, con semillas y pocos ingredientes, en este caso el beneficio estaría asociado a la fibra y ácidos grasos de semillas o frutos secos”, complementa.

9- Bebidas: No existe beneficio demostrado de las bebidas. El lado negativo es la cantidad de azúcares y aditivos que contienen u su impacto en la salud.

En cuanto a las bebidas sin azúcar tampoco se socia algún beneficio.

10- Atún en lata: El atún es una fuente accesible de omega 3, un ácido graso con un rol importante en la salud a nivel cardiovascular, por ejemplo. Se recomienda aquellos al agua y con menor contenido de sodio.