

# GUÍA NUTRICIONAL SCATENATO

---

**nutrición es vida**  
guía básica de nutrición



# 1 EDUCACIÓN NUTRICIONAL

---



Esta guía se ha elaborado con el objetivo de facilitar el conocimiento sobre las características y los determinantes para llevar una alimentación equilibrada. No obstante, no deja de ser una orientación básica y deberás perseverar en adquirir tu propio criterio nutricional buscando fuentes expertas y fiables.

Deseamos contribuir a que aprendas a llevar una alimentación adecuada y ofrecerte alternativas beneficiosas para tu vida para que para ti y para tu entorno más cercano,

Si queremos disfrutar de una buena salud necesitamos tener unos conocimientos básicos sobre nutrición.

Los actuales hábitos alimenticios cada día se alejan más del perfil saludable y nos invita a reflexionar y a preguntar: ¿sabemos alimentarnos?

Adquirir conocimientos nutricionales cobra una importancia vital, puesto que nuestra salud y calidad de vida, depende en gran medida de nuestra alimentación.

Nuestra experiencia sobre alimentación se suele limitar a la tradición familiar, al amigo o conocido que nos pasa algún consejo y a la información que recibimos a través de los medios comunicación, información, en la mayoría de los casos, no pasa de ser auténticos despropósitos que atentan contra nuestra salud y saquean nuestros bolsillos.

A pesar de que vivimos en la era de la información, conocemos muy poco sobre lo que comemos y lo peor de todo es que muchas personas ni tan siquiera se lo cuestionan.

Por otro lado, la publicidad es capaz de vendernos lo invendible y además nos convencen de que estamos comprando alimentos saludables cuando la realidad es bien distinta.

Tenemos derecho a estar informados, pero no podemos permitir que nos manipulen con información interesada.

Para poder evitarlo es necesario adquirir una buena EDUCACION NUTRICIONAL y esta guía pretende, de manera sencilla, animarte a iniciar ese proceso.

## 2 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

---

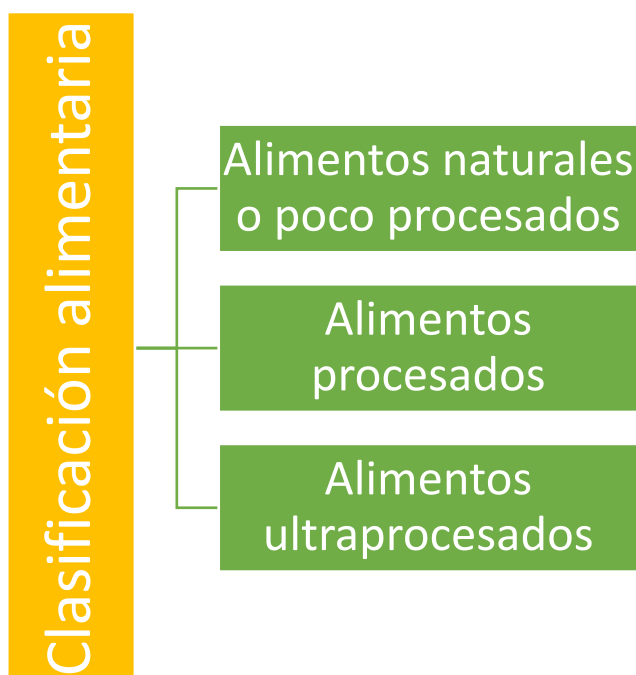
Entre los factores que determinan el grado de salubridad alimentaria, la transformación juega un papel preponderante pues puede deteriorar enormemente la calidad de los alimentos.

Teniendo en cuenta el hecho de que hay que ser poco menos expertos en nutrición para interpretar etiquetas y entender de alimentación saludable, se hace pertinente una clasificación de alimentos fácil y accesible para todos.

La publicidad nos condiciona como consumidores y terminamos comprando *productos con apariencia de alimentos* y con un aspecto delicioso, condicionados por los anuncios que aparecen constantemente en los medios de comunicación y algunos casos adornados con un halo de alimento saludable.

En Scatenato, avalados en nuestra experiencia y conocimientos, hemos elaborado una clasificación alimentaria para que reconozcas de manera fácil y sencilla los alimentos que son más saludables de los que te pueden perjudicar.

El sistema agrupa a los alimentos según su naturaleza y el grado de procesamiento, en tres tipos:



### 3 LOS ALIMENTOS NATURALES O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

---

Se obtienen directamente de plantas o de animales, y son adquiridos para su consumo sin que hayan sufrido ningún tipo de alteración tras extraerlos de la naturaleza.

Los alimentos naturales tienden a deteriorarse muy rápidamente, lo cual es el principal motivo para que sean mínimamente procesados antes de su adquisición. Tales procesos mínimos aumentan la duración de los alimentos naturales, preservándolos y haciendo posible su almacenamiento.



Se pueden modificar- pero **no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal).**

Los procesos que se pueden incluir son: el limpiado, lavado, pelado, molienda, ralladura, corte, desmenuzamiento, deshuese, secado, descremado, pasteurizado, esterilizado, enfriamiento, refrigera-

ción, congelamiento, embotellamiento, empaquetado al vacío y fermentación mediante añadidura de microorganismos.

- **Verduras y frutas:** frescas, refrigeradas, congeladas y empaquetadas al vacío
- **Cereales y legumbres:** frescos, congelados y secos
- **Raíces y tubérculos:** patatas, setas, frutas secas.
- **Frutos secos** naturales y sin sal
- **Carnes, aves de corral**
- **Pescados y mariscos** frescos, secos, refrigerados o congelados
- **Leche** en polvo, fresca, entera, parcial o totalmente descremada, pasteurizada
- **Leche fermentada**, yogur
- **Huevos**
- **Harinas integrales**
- **Pastas integrales**

Los alimentos naturales y poco procesados deben ser la base de nuestra alimentación cotidiana

## 4 LOS ALIMENTOS PROCESADOS

---

Se elaboran al agregar **grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados** para hacerlos más duraderos y sabrosos.

Los procesos incluidos en este tipo de alimentos son embotellado, enlatado, salado, salmuera, escabeche y curado.

Algunos ejemplos son



- **Verduras y leguminosas** enlatadas o embotelladas, conservadas en salmuera o escabeche;
- **Frutas** peladas o rebanadas conservadas en almíbar; pescados enteros o en trozos conservados en aceite;
- **Nueces o semillas** saladas;
- **Carnes y pescados** procesados, salados o curados y no reconstituídos como jamón, tocino y pescado seco;
- **Quesos** hechos con leche, sal y fermentos; y
- **Panes** elaborados con harinas, agua, sal y fermentos.
- **Harinas refinadas**
- **Pastas refinadas**

Los alimentos procesados deben de complementarse con los alimentos naturales

## 5 LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

---



Debemos identificarlos correctamente y evitar su consumo generalizado. Solo deberíamos consumirlos en situaciones muy puntuales.

Entre las principales características que tienen se encuentran:

- **Listos para consumirse** o con el menor grado de preparación culinaria (como aquellos que solo se calientan en el microondas).
- **Tienen pocos alimentos enteros** o ninguno.
- Vienen **empaquetados**.
- Son muy **duraderos**.
- Por lo general son muy **económicos**
- **Imitan** a alimentos mínimamente procesados o no procesados.
- Tienen **alta palatabilidad** (saben muy bien), tienden a ser adictivos.
- Están diseñados para consumirse solos como “**snacks**” o consumirse con otros productos ultraprocesados que reemplacen platos completos.



Para la elaboración de los productos ultraprocesados, se incluyen procesos tales como:

- El uso de ingredientes culinarios como grasas, aceites, almidones y azúcar.
- El uso de ingredientes que son sometidos a otros procesos como:
  - Hidrogenación de aceites (de aceite a margarina, generando grasas trans)
  - Hidrólisis de proteínas
  - Refinamiento de almidones.
- El uso de variedad de aditivos alimentarios (aglutinantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, saborizantes y colorantes, etc.)
- Se les agregan micronutrientes para fortificarlos



Entre los Producto Ultra procesados encontramos:

- Helados, chocolates y dulces o caramelos
- Papas fritas, hamburguesas y pizzas
- Nuggets o palitos de aves de corral o pescado
- Panes, bollos y galletas empaquetados;
- Cereales para el desayuno
- Pastelitos, masas, pasteles, mezclas para pastel y postres envasados
- Barritas energéticas, mermeladas y jaleas
- Margarinas
- Fideos, sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas
- Salsas, extractos de carne y levadura
- Refrescos y bebidas energizantes
- Bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur para beber con fruta
- Bebidas y zumos de fruta



- Platos de carne, pescado, vegetales, pasta, queso o pizza ya preparados;
- **Fórmulas para lactantes**



El incorporar productos ultraprocesados a nuestra dieta supone un riesgo de padecer sobrepeso y desarrollar enfermedades asociadas.

Debes evitar el consumo de alimentos ultraprocesados y consumirlos solamente en situaciones excepcionales.

## 6 EN RESUMEN

---

1. Los alimentos naturales o poco procesados deben ser la base diaria de tu alimentación
2. Los alimentos procesados se pueden consumir habitualmente si no puedes disponer de su versión más natural
3. **DESCARTA DE TU DIETA LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS**