



LOS ALIMENTOS que constituyen la base de esta dieta son frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos.

EVITA LOS PROCESADOS:

Alimentación limpia, la tendencia de comer de forma más natural

Su enfoque se centra en la selección de los alimentos y la calidad de los nutrientes aportados más que en las calorías.

CRISTIÁN MÉNDEZ

La alimentación limpia es una tendencia que busca promover una dieta basada en alimentos frescos como frutas, verduras, legumbres, lácteos y cereales integrales. "Son aquellos que poseen compuestos bioactivos que tienen efectos protectores contra enfermedades cardiovasculares y cáncer, entre otros beneficios", explica Paula González, nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte.

Esta corriente alimentaria sugiere que todos estos nutrientes deben ser consumidos de la forma "más próxima a su estado natural, lo que significa ser procesados solo a nivel doméstico, mediante la cocción y otras operaciones culinarias", acota.

Es decir, limita de forma significativa la ingesta de alimentos industrializados, "en cuyo proceso de fabricación habitualmente se incorporan grasas, azúcares y/o sodio en distintas presentaciones, además de una gran cantidad de aditivos. Todos estos ingredientes poseen efectos perjudiciales para la salud al ser consumidos de manera frecuente y/o excesiva".

ALGUNOS PEROS

A diferencia de otras tendencias, la alimentación limpia tiene un enfoque cualitativo, ya que "se centra en la selección de los alimentos y la calidad de los nutrientes aportados, y no en la cantidad de alimentos que consumimos ni en las calorías que estos nos suministran", comenta Paula González.

Este enfoque, sin embargo, no está exento de críticas. Como destaca González, "no está normado ni comúnmente avalado" por los nutricionistas, además que existe una gran cantidad de información contradictoria que puede generar confusión y llevar a dietas inadecuadas.

"Su carácter restrictivo podría ser demasiado drástico, especialmente en un contexto donde la alimentación procesada es común, y podría derivar en trastornos alimenticios si no se maneja adecuadamente", dice.

Algunas versiones extremas excluyen alimentos como lácteos y cereales, que contienen gluten, lo que puede provocar "déficits nutricionales importantes, especialmente de calcio, con consecuencias a nivel óseo, muscular y nervioso", explica.