

¿Alimentos chatarra?

—• Por Gustavo Andújar •—



En una reunión reciente del Consejo de Redacción de esta revista, alguien expresó preocupación por la falta de ofertas alternativas a los rizos de maíz, un producto de notoriamente escaso valor nutricional, sobre todo en los lugares de esparcimiento para los niños, y proponía que publicáramos algo sobre los «alimentos chatarra», tan ampliamente criticados. Este artículo pretende comentar algunas facetas del asunto, aunque es muy probable que su enfoque no sea el que preveía el colega que propuso el tema.

» *Un campo escabroso*

Debo advertir que, pese a que abordo aquí contenidos que se encuentran en general dentro del campo de lo científicamente verificable, y los conceptos y principios involucrados están por tanto sujetos a una sana refutabilidad *popperiana*, muchos se expresan sobre ellos con una impresionante certeza más propia de dogmas de fe, y a menudo opinan con un aplomo propio de expertos, quienes no tienen ni remotamente la calificación necesaria. Así, con frecuencia encontramos en la prensa artículos que disertan —tal vez podría decirse mejor que predicán— sobre las milagrosas propiedades nutricionales y terapéuticas del ajo o el pepino, a los que se atribuyen, sin el menor interés por la seriedad de las fuentes, las más insospechadas virtudes. Los verdaderos expertos, por el contrario, evitan a menudo ser categóricos y se expresan con la cautela propia de quien reconoce los límites del conocimiento en general y de su conocimiento en particular.

Aunque esta es la primera vez que me animo a escribir sobre este tema, sí he participado en muchas discusiones sobre él, y soy testigo de la vehemencia, e incluso del apasionamiento, con que defienden sus puntos de vista los enemigos de los alimentos chatarra —o alimentos basura, como también los llaman—, para quienes no se trata de un asunto debatible, sino de una cuestión de principios que sustenta una posición de enfrentamiento con perfiles de verdadera

cruzada. Preveo, por tanto, la airada reacción que suscitarán algunas de las cosas que digo aquí, pero hace tiempo que quería decir las.

Reconozco que hay elementos de verdad en las críticas a los rizos de maíz, las papitas fritas, las comidas rápidas, los refrescos azucarados y los demás «villanos» de esta historia, pero yo sí pienso que es un asunto debatible, y no me gustan las posiciones súper militantes en los temas polémicos, sobre todo cuando se asumen como método las descalificaciones totales y las caracterizaciones caricaturescas, y se abordan asuntos que implican conocimientos científicos a partir de enfoques ideológicos. Creo en la existencia objetiva de la verdad, pero estoy firmemente convencido de que ninguno de nosotros la posee a plenitud. En su búsqueda, los demás nos aportan sus enfoques, sus puntos de vista, sus porciones o fragmentos de verdad. Solo juntos podremos alcanzarla.

No soy experto en nutrición, pero tengo un doctorado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, de la Universidad Politécnica de Valencia, y una carrera de más de treinta años en la investigación y la docencia en mi especialidad, así que algo conozco al respecto. Es precisamente mi formación científica la que me inclina a asumir una posición que no parta de apasionadas condenas *a priori*, sino que considere ponderadamente los méritos y falencias de los puntos de vista involucrados.

Para ello, es imprescindible hablar primero sobre algunas cuestiones generales de alimentación y nutrición. *Espacio Laical*, como hemos dicho muchas veces, no es una publicación académica, de modo que presentaré estas cuestiones con fidelidad a la veracidad científica, pero solo con unas pocas referencias bibliográficas imprescindibles. La mayor parte de lo que afirmo aquí son conceptos generales bien conocidos, que pueden encontrarse en muchas obras de nivel introductorio sobre principios de Nutrición.



Para facilitar la confección de dietas balanceadas, acostumbra a dividirse los alimentos en grupos según sus nutrientes principales.

» *Alimentarse, gustando del buen comer*

Es una verdad de Perogrullo que alimentarse es una necesidad vital, pero esa acción tiene otras implicaciones, que van más allá de la simple intención de alimentarse, porque la comida es fuente de placer, y expresión de costumbres y tradiciones identitarias. Yo recuerdo que antes pensaba que los cubanos teníamos una obsesión con la comida, y se lo atribuía a las escaseces que hemos padecido desde hace varias décadas. Después, sin embargo, tuve la oportunidad de visitar otros países, y comprendí que eso que entre nosotros me parecía una obsesión es realmente un fenómeno universal. En todas partes resulta un gesto de especial amistad invitarlo a uno a comer, y muchas de las reuniones sociales más importantes y significativas tienen lugar alrededor de la mesa: bodas, nacimientos, aniversarios, bautizos y otras ceremonias de iniciación religiosa, bienvenidas, despedidas, conmemoraciones y celebraciones de todo tipo tienen como componente, si no central, al menos muy importante, una comida, y a menudo un banquete. Al comentar la reunión o evento en cuestión, una medida de su éxito será siempre cuán buenas, abundantes y variadas fueron las comidas y las bebidas que se sirvieron.

He perdido la cuenta de los desayunos y almuerzos de trabajo en los que he participado, y puedo asegurar que, si bien en la mayoría de ellos se trabajó bastante, en todos, sin excepción, se comió con, cuando menos,

igual dedicación. Es interesante que no recuerde ninguna comida en que haya estado, de trabajo o no, donde hayan sido objeto de especial atención los nutrientes (grasas, proteínas, minerales, etc.) que se ingerían. La comida, sí: si estaba sabrosa, bien condimentada, si su textura y grado de cocción eran adecuados, y otros detalles por el estilo. Lo que quiero destacar con todo esto es que, si bien comemos para alimentarnos, no dedicamos nuestra atención tanto a alimentarnos como a comer. Personalmente, no considero que esto sea necesariamente negativo: la satisfacción de todas nuestras necesidades vitales es placentera por naturaleza, y no quiero ni imaginarme un mundo donde se renuncie al gusto de comer en aras de ingerir una especie de pienso perfectamente diseñado desde el punto de vista de su valor alimenticio, con un contenido de nutrientes ideal, pero que no sea sabroso.

A veces me da la impresión de que hay quienes quieren convertir la comida en una especie de medicina, un concepto que encuentro aberrante. Me recuerda los pequeños discursos que nos daba el padre de uno de mis amigos del barrio, mientras engullía unos enormes platos de comida, para tratar de convencernos de que, aunque lo véamos comer tanto, él lo hacía en realidad sin deseos, por obligación, porque sabía que lo necesitaba. Nosotros aguantábamos la risa, porque la meticulosidad con que limpiaba el plato con la última miga de pan que quedaba en la mesa contaba otra historia.

Basta mirar a nuestro alrededor, sin embargo, y constatar cuántas personas hay con sobrepeso, o aun obesas, para darnos cuenta de que hay formas de comer que son negativas para la salud. Cada día tomamos más conciencia de que hay que «comer bien», es decir, de modo que podamos satisfacer adecuadamente nuestros requisitos alimentarios, y es fácil comprender que debemos ajustarnos a una disciplina dietética para asegurar que nos alimentamos como es debido. Los conocimientos sobre nutrición aumentan continuamente, y los especialistas elaboran recomendaciones para ayudarnos a cumplir cada vez mejor ese objetivo.

» *La realidad es siempre compleja*

A la hora de concretar los avances de la Ciencia de la Nutrición en recomendaciones concretas, comprensibles para todos, se corre el riesgo de la sobresimplificación. Las entidades oficiales a cargo de las políticas nutricionales en los diversos países y grupos internacionales tratan de usar un lenguaje moderado, que conserve la precisión requerida, pero siempre hay un conflicto entre la naturaleza esencialmente compleja de la realidad y los modelos sencillos con los que se pretende explicarla. Lo propio de los modelos es la sencillez, mientras que lo característico de la realidad es la complejidad. Cuanto más sencillo viene a ser un modelo, tanto más fácil es de entender y aplicar, pero más se aleja de la realidad. En la medida en que lo hacemos más complejo, para que responda más fielmente a la realidad que trata de representar, tanto más difíciles serán su comprensión y aplicación. En consecuencia, el empeño por divulgar a nivel popular el conocimiento implica una presión en el sentido de mantener lo más simple posible el modelo que se emplea para representar el fenómeno que se trata de explicar. Esto puede llegar a ser muy grave cuando se pretende popularizar conceptos y principios relacionados con fenómenos de gran complejidad, como son casi siempre los procesos biológicos.

Lamentablemente, muchos de esos conceptos tienden a presentarse y aplicarse al final en forma de opciones dicotómicas de un molesto tufillo *orwelliano*: «esto es bueno; aquello, malo». Solo hay muy pocas situaciones en las que pueda decirse con toda razón algo así cuando se trata de seres vivos y materiales orgánicos: en general no es posible. Los médicos, por ejemplo, acostumbran decir, en forma un tanto hiperbólica, pero con mucho tino, que «no hay enfermedades, sino enfermos». Subrayan así las diferencias, a veces muy grandes, que se manifiestan entre pacientes diversos con el mismo padecimiento. Un razonamiento similar puede aplicarse a todo proceso biológico, nutrición y alimentación incluidas. No es

que no existan principios generales válidos en todos los casos, lo que ocurre es que las variaciones que pueden observarse son muchas y muy notables. No hay en estos campos normas absolutas.

Todo se complica por la pasión desmedida –y el poco respeto por la verdad– con que los partidarios de algunas preferencias alimentarias presentan y defienden sus ideas. Hace algunos años, por ejemplo, los enemigos de un famoso refresco gaseado hicieron circular profusamente en internet descripciones, fotos y videos de un experimento en el que se echa un paquete de caramelos dentro de una botella de dos litros del «maligno» refresco. La violenta expulsión del gas del refresco produce un surtidor que puede alcanzar casi dos metros de altura. A continuación, describían casos, por supuesto falsos, en que niños habían muerto «con sus órganos reventados» por tomar refrescos gaseados y seguidamente comer caramelos. Otras veces se hacen afirmaciones que en rigor son ciertas, pero se presentan en forma engañosa. Siempre contra el mismo refresco gaseado (al que se le ha llegado a convertir casi en emblema de todos los males nutricionales), se decía que si uno vierte una botella grande del refresco en el inodoro y lo deja durante varias horas, verá que este queda libre de los residuos calcáreos producidos por las sales del agua, «exactamente igual que con los corrosivos desincrustantes» empleados para la limpieza de los baños. No se dice, por supuesto, que si uno usa un volumen similar de limonada natural o cualquier otro jugo cítrico, paradigmas de bebidas saludables, logra el mismo resultado.

Volviendo al campo de lo estrictamente científico, hay que recordar también que el conocimiento progresa sin cesar, y las recomendaciones cambian en consecuencia. Todos recordamos la época, todavía reciente, en que se desató la obsesión contra el colesterol como el máximo causante de afecciones cardíacas, y los alimentos ricos en colesterol, como el huevo, se presentaban casi como venenos cuyo consumo había que evitar a toda costa o, a lo sumo, limitar al extremo: «nunca más de un huevo a la semana», amenazaban. De nada valieron las voces de la sensatez, que recordaban que el propio organismo sintetiza en un día mucho más colesterol que todo el que se pueda consumir. Finalmente se aceptó que los factores genéticos son determinantes, y que hay un colesterol «bueno» y uno «malo», y que solo para aquellos con una predisposición genética hacia los niveles altos de colesterol «malo», debe controlarse su consumo en los alimentos. Y la mayoría de nosotros pudimos volver a comer huevos con la conciencia tranquila. En la ciencia, como en todo, hay que evitar ser esclavos del dictado de la moda.

» *A cada quien, según su necesidad*

No todas las personas necesitan dietas similares, no solo porque la actividad metabólica varía de un individuo a otro, y para un mismo individuo variará con la edad, con su estado de salud y con determinadas situaciones fisiológicas, como el embarazo o alguna enfermedad, sino también porque la actividad física es un factor determinante en cuanto a los requisitos nutricionales. No necesita alimentarse igual un trabajador agrícola que un oficinista o un deportista de alto rendimiento, y dentro de estos no deben alimentarse igual los corredores de fondo que los luchadores o los levantadores de pesas.

Para alimentarse bien es necesario conocer, en primer lugar, qué nutrientes se necesitan y en qué cantidad. Si uno pretende dar a estas preguntas una respuesta estrictamente científica, es de esperar que la respuesta sea muy compleja: para cada nivel de actividad física habrá un consumo total deseable de energía (en «calorías», para expresarlo en la unidad que todavía resulta más familiar), pero no todas esas calorías deben ingerirse en forma de carbohidratos, o grasas, o proteínas, sino que en una situación ideal cada uno de estos grupos de nutrientes debe aportar un porcentaje dado del total de energía. Además, la ingesta de proteínas debe ser suficiente, en cantidad y calidad, para garantizar el crecimiento o reposición de los diversos tejidos del organismo, y deben consumirse determinadas cantidades de vitaminas y minerales. Son tantos los factores a tener en consideración, que me atrevo a afirmar que nadie come de un modo «científicamente exacto».

Es obvio que además de conocer qué necesita cada organismo, para conformar la correspondiente dieta de forma adecuada, debe conocerse qué nutrientes aporta cada alimento, y en qué cantidad. Hay publicaciones serias, patrocinadas por las autoridades sanitarias, que agrupan los alimentos según los nutrientes más importantes que aportan, y que hacen recomendaciones en cuanto a cómo combinar los diversos «grupos de alimentos». De nuevo, es útil recordar que esas recomendaciones cambian a medida que los conocimientos sobre estos temas se amplían, y que se trata de indicaciones universales, que deben adaptarse en cada caso a las características específicas de sexo, edad, estado de salud, nivel de actividad física y otros factores relevantes.

Por último, hay que disponer de una variedad de opciones para conformar una dieta que sea a la vez nutritiva y agradable, con arreglo a preferencias que vienen en gran medida dictadas por hábitos y tradiciones que expresan una cultura: lo que acostumbramos y preferimos comer. Si no se dispone más que de arroz y frijoles, la dieta no solo será incompleta, sino

también monótona y poco apetecible, y si se busca asociar los alimentos basándose solo en sus aportes de nutrientes, es muy probable que el resultado sea poco atractivo. Tal vez combinar el arroz con ajonjolí asegure una calidad proteínica ideal, porque produce una combinación perfecta de aminoácidos, pero los cubanos no comemos arroz con ajonjolí, y es muy poco probable que patrones de consumo que se han desarrollado a lo largo de siglos, vayan a cambiar con facilidad a causa de recomendaciones dictadas a partir de datos de composición de alimentos.

Una norma sensata es la de tratar de consumir una dieta variada, en la que estén presentes los diversos grupos de alimentos. Es muy probable que una dieta así sea a la vez nutritiva y sabrosa, que es lo ideal.

» *Los extremismos*

En el campo de la alimentación y la nutrición, como en todos los campos del saber humano, hay diversas escuelas de pensamiento. En esta que nos ocupa, tal vez porque está tan inmediatamente relacionada con la calidad de la vida, se manifiestan con especial intensidad opiniones encontradas, que encuentran a menudo expresión, precisamente por la tendencia antes mencionada a la sobresimplificación y las formulaciones dicotómicas, en pares de categorías que se enfocan, no como alternativas, sino como opuestos irreconciliables. Tal vez uno de los de mayor incidencia sea «natural vs. procesado». No es difícil intuir, dado el contexto del debate, que la categoría de lo «natural» tiende a asociarse en forma irrestricta a lo «sano» y en general lo «bueno», mientras que a lo «procesado», con su connotación de «artificial» se le hace cargar, en forma igualmente absoluta, con lo de «perjudicial para la salud» y en general lo «malo».

Ningún fenómeno, proceso o producto natural es tan sencillo como para que pueda encerrarse en una simple consigna de «esto es bueno, aquello, malo», y esta en particular de contrastar lo «natural, bueno» con lo «procesado, malo» es especialmente desacertada. Ya desde hace muchísimos años se conoce, por ejemplo, que la soya «natural, buena» contiene compuestos antinutricionales, como un activo inhibidor de una de las principales enzimas que participan en la digestión de la proteína, y causa graves trastornos al ganado que se alimenta con granos sin procesar. Este inhibidor se inactiva mediante el procesamiento industrial a que se somete el grano para la extracción de la grasa, de modo que la harina que se obtiene en ese proceso, supuestamente «procesada, mala» sí puede emplearse con seguridad en la elaboración de piensos y otros derivados. Más recientemente se ha encontrado que el licopeno, un carotenoide con valiosas propiedades antioxidantes, presente sobre todo

en los tomates maduros, mejora en gran medida su biodisponibilidad cuando el tomate se somete a tratamiento térmico, como se hace en el procesamiento industrial de salsas y purés, cátsup y otros productos industriales. La identificación sin matices de «procesado» con «malo» y «natural» con «bueno» es, como podemos ver, cuestionable.

De ningún modo pretendo negar que el procesamiento (no solo industrial, también doméstico) de algunos alimentos reduce su valor nutricional, como ocurre con el contenido vitamínico de frutas y vegetales cuando se cocinan, pero aun en estos casos el procesamiento aporta cualidades deseables, como una mayor durabilidad cuando el producto fresco se transforma en una conserva, e incluso el desarrollo adicional de sabores nuevos y deseables, como ocurre con los encurtidos. Se trata siempre de equilibrar ventajas y desventajas.

Es también cierto, por otra parte, que algunas modalidades de procesamiento han introducido componentes indeseables en la alimentación, como la contaminación por residuos procedentes de los materiales de envase. Tal vez el ejemplo más notorio

sea la contaminación por metales pesados en las conservas enlatadas. Este problema se ha ido resolviendo mediante mejoras en la tecnología, introduciendo envases de otros materiales, mejores revestimientos y procesos de sellado, para tratar de mantener las ventajas de esta forma de conservación, con su posibilidad de garantizar durabilidades de varios años, lo cual es particularmente valioso cuando se trata de asegurar reservas estratégicas de alimentos. En tales casos, las autoridades sanitarias mantienen una rigurosa vigilancia que obligue a los productores a garantizar la inocuidad de sus productos.

» *Los alimentos «chatarra» o «basura»*

Hay varias razones objetivas por las cuales decenas de cadenas de «comida rápida», al estilo de McDonald's, disfrutaron de un extraordinario éxito comercial y se han extendido por todo el mundo. Ofrecen menús sencillos, a base de dos o tres platos, que se sirven casi inmediatamente y se consumen rápidamente, sin complicaciones, en un ambiente limpio y agradable. Los platos principales (hamburguesas de diversos tipos y trozos de pollo frito) producen considerable



Menú típico de comida rápida: hamburguesa, papas fritas y refresco.

saciedad. A partir de unas pocas opciones básicas pueden conformarse una gran variedad de combinaciones y los precios son económicos, lo cual unido a la rapidez del servicio los hace especialmente populares entre jóvenes y adolescentes.

Desde el punto de vista nutricional, una hamburguesa de McDonald's es un producto indudablemente nutritivo, aunque de un contenido de grasa bastante alto, que puede ser aún mayor si incluye *bacon*. Casi siempre se prepara con tomate fresco y lechuga, que está bien. Hay una cantidad de leyendas urbanas alrededor de qué contienen las hamburguesas, pero la legislación de Estados Unidos exige que para comercializar una hamburguesa con ese nombre tiene que contener 100% de carne de res. La carne que se emplea en las hamburguesas, por otra parte, a menudo contiene cerca de un 30% de grasa: grasa de res, rica en ácidos grasos saturados, de modo que no es lo que pudiera llamarse un modelo de alimento saludable. Quien acostumbre a consumir carne, sin embargo, lo considerará un producto sabroso, que produce gran saciedad por un precio más bien modesto.

El menú casi siempre incluye una ración de papas fritas, que son en esencia una base de almidón parcialmente deshidratado, impregnada en aceite vegetal refrito. En cuanto a nutrientes, aportan solo grasa y un poco de carbohidratos, y su contenido de sal es excesivo, pero no representan una parte sustancial de la masa total del menú. Su contribución es sobre todo sensorial, con su textura crujiente y su sabor salado. Como bebida se ofrece una variedad de refrescos azucarados o sus homólogos dietéticos. El diseño de mercadeo de estas cadenas incluye el ofrecer la posibilidad de repetir el refresco una vez sin costo adicional, y el precio de las raciones de papas fritas de diverso tamaño invita a consumir la ración mayor, todo lo cual favorece el consumo de raciones excesivamente grandes.

Como puede apreciarse, hay elementos cuestionables en el servicio que se ofrece, pero ¿podría decirse justificadamente de alguno de los componentes del menú de comida rápida descrito, que es «basura»? Una hamburguesa hace un aporte significativo de proteína y grasa, y la carne que contiene sigue siendo la mejor fuente dietética posible de hierro asimilable. ¿Cómo podría considerarse «chatarra» o «basura»? Decir que distan de ser alimentos completos, sí. De algunos de ellos puede decirse con justicia que no hacen un aporte significativo de nutrientes, es verdad. ¿Quiere esto decir que debemos renunciar definitivamente a comer papas fritas? ¿Habrá acaso que prohibir el consumo de papas fritas, que porque no son

muy nutritivas hay quien las considera «chatarra» y «basura»? ¿Se va a prohibir la venta de refrescos gaseados, azucarados o edulcorados, mientras se venden con relativa libertad cigarrillos y alcohol?

Los restaurantes de comida rápida hay que verlos solo como una opción más. ¿Quién come exclusivamente en establecimientos de comida rápida? Para la inmensa mayoría, son lugares a donde se acude a veces, en circunstancias en que resulta conveniente, casi siempre porque el restaurante hace camino en un momento en que se dispone de poco tiempo para comer. Se trata en esos casos de personas que hacen habitualmente sus comidas en casa, con una dieta variada.

La propia designación de «chatarra» y «basura» expresa una carga emocional que trasciende los aspectos nutricionales y trasluce otras objeciones, a mi entender de base ideológica, ante patrones de consumo importados de los Estados Unidos. Por legítimas que puedan ser tales objeciones, es un error pretender fundamentarlas con razonamientos supuestamente científicos, pero que son ajenos a la objetividad de la Ciencia.

» *No estigmatizar alimentos, sino promover estilos de vida saludables*

En resumen, si un niño o jovencito viviera solo comiendo papas fritas y tomando refresco de cola, por supuesto que tendría serios problemas nutricionales. ¿Se debería eso a las papas fritas y el refresco, o a una dieta absurda que los tiene casi como únicos componentes?

En mi opinión, no existen los alimentos «chatarra», porque ningún alimento es malo en sí mismo. Sí hay malas dietas o dietas «chatarra», formas «chatarra» o «basura» de comer: aquellas en las que el consumo indiscriminado de chucherías, sean rizos de maíz, caramelos, chicharroncitos de macarrones o papitas fritas y refrescos gaseados, quita el apetito y evita que se consuma una dieta variada y sana, a base de alimentos verdaderamente nutritivos, incluyendo frutas y vegetales frescos. Sí hay estilos de vida «chatarra»: pasivos y sedentarios, centrados en la televisión y la computadora, sin la práctica frecuente de deportes o ejercicios al aire libre.

Como ante tantas conductas inadecuadas, la única forma eficaz de enfrentar las deformaciones que se observan en los patrones de consumo de sectores vulnerables de la población, como los niños y jóvenes, es la educación de ellos y de sus padres y maestros, con la promoción de estilos de vida y hábitos alimentarios recomendables. Cuando se lleva un estilo de vida saludable y se consume una dieta variada y nutritiva, no hay nada que temer en el consumo ocasional de chucherías.

