

Hay alimentos enlatados que funcionan para comer rápido y sabroso, pero evita estas 7 opciones poco saludables; son los peores que puedes comprar

La conveniencia y la rapidez son algunas de las ventajas de los alimentos enlatados, pero debes tener cuidado con aspectos como el alto contenido de sodio y azúcar que conviene evitar.

La calidad, el sabor y los nutrientes son, por supuesto, factores importantes al momento de elegir qué alimentos consumir. Pero para muchas personas, la conveniencia y la rapidez –o simplemente pasar menos tiempo en la cocina– también son aspectos clave al cocinar.



Si lo que buscas es no pasar horas frente a la estufa

preparando cada comida, los alimentos enlatados son excelentes básicos de despensa que pueden ayudarte a organizar mejor tu tiempo. Además, suelen permitirte ahorrar dinero sin sacrificar el sabor.

Este artículo tiene fines exclusivamente informativos y no sustituye la asesoría médica profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Consulta a un profesional de la salud calificado antes de realizar actividad física o de hacer cambios en tu dieta, medicación o estilo de vida.

Aun así, los alimentos enlatados suelen tener mala reputación. A veces se consideran productos demasiado procesados y, en otras ocasiones, se perciben como menos sabrosos que sus versiones frescas.

Sin embargo, no siempre es así. Algunos alimentos enlatados incluso pueden contener más nutrientes gracias a las técnicas de conservación activadas por calor. Según *Unlock Food Canada*, por ejemplo, los tomates enlatados tienen un mayor contenido de licopeno, un antioxidante que puede ayudar a proteger contra riesgos graves para la salud, como enfermedades cardíacas y cáncer.

Pero no todos los alimentos enlatados son tan saludables como podrías pensar. A continuación, te presentamos siete tipos de alimentos enlatados que deberías evitar comprar en tu próxima visita al supermercado.

1. Fruta enlatada en almíbar

Llamar “poco saludable” a la fruta puede sonar contradictorio, pero las versiones enlatadas de duraznos, piñas, mandarinas y mezclas de frutas en almíbar son algo que deberías evitar.

El Banco de Alimentos de Waterloo recomienda no consumir frutas enlatadas en almíbar debido a su alto contenido de azúcar.

Según Health Canada, la fruta enlatada en almíbar ligero contiene alrededor del 21 % de la ingesta diaria recomendada de azúcar. En las etiquetas nutricionales, cualquier valor superior al 15 % ya se considera alto en azúcar.

Además, el proceso de enlatado puede reducir ciertos nutrientes presentes en la fruta fresca. De acuerdo con Livestrong, el contenido de vitamina C soluble en agua y la mayoría de las vitaminas del complejo B disminuyen cuando las frutas se enlatan.

2. Sopa enlatada

¿La sopa es saludable, verdad? Contiene carne o frijoles, verduras y caldo, todos ingredientes que consideraríamos buenos para la salud.

Sin embargo, muchas sopas enlatadas contienen demasiada sal. Un estudio del Instituto Canadiense de Investigación en Salud (CIHR) encontró que las sopas condensadas y listas para servir tienen algunos de los niveles más altos de sodio en toda la industria canadiense de alimentos procesados.

La misma investigación determinó que la sopa es uno de los principales contribuyentes al consumo excesivo de sodio en la dieta canadiense, junto con las verduras enlatadas y en escabeche.

Dicho esto, las sopas enlatadas pueden ser una opción práctica y accesible para consumir comidas nutricionalmente equilibradas. Por fortuna, la mayoría de las marcas de sopa ofrecen versiones con bajo contenido de sodio, que resultan una alternativa más saludable.

3. Verduras enlatadas

Cuando investigadores del Instituto Canadiense de Investigación en Salud (CIHR) analizaron el contenido de sodio

en varios alimentos empacados, descubrieron que casi el 30 % de las verduras enlatadas superaban los niveles máximos de sodio permitidos.

Dicho esto, la cantidad de sodio en las verduras enlatadas puede variar ampliamente, desde 0 hasta 2,800 mg por cada 100 g de producto. Si las verduras enlatadas te ayudan a incluir más vegetales en tu dieta, busca etiquetas que indiquen bajo contenido de sodio.

Según Unlock Food, las siguientes etiquetas significan que el producto contiene menos de 5 mg de sodio por porción:

- Libre de sodio/sal
- Sin sal
- Sin sal añadida
- No contiene sodio

Las segundas mejores opciones son las etiquetas que indican menos de 140 mg de sodio por porción:

- Bajo en sodio
- Bajo en sal
- Fuente baja de sodio/sal

También es recomendable verificar el contenido de sodio en los productos que llevan etiquetas como *“reducido”* o *“más bajo”* en sal o sodio. Estas solo significan que el producto tiene menos sodio que la versión original, pero aún podría contener una cantidad considerable.

De igual forma, *“sin sodio añadido”* o *“sin sal añadida”* quiere decir que el fabricante no agregó sal, aunque el producto original podría seguir siendo alto en sodio.

4. Pasta precocida enlatada

La pasta precocida con salsa es uno de los alimentos enlatados menos saludables. Aunque pueden parecer comidas sabrosas y prácticas, ese sabor adictivo se debe a sus altos niveles de azúcar y sal.

Por ejemplo, una lata de Heinz Alphaghetti contiene 1,490 mg de sodio y 18 g de azúcar, lo que representa el 65 % y el 18 %, respectivamente, de la ingesta diaria recomendada.



Considerando la escasa calidad nutricional de estos productos, probablemente sea mejor opción preparar tu propia pasta y salsa en casa, donde puedes controlar los ingredientes.

5. Chili enlatado

Cuando estás cansado o con poco tiempo para cocinar, puede ser tentador abrir una lata de chili y calentarla como una cena rápida. Sin embargo, nutricionalmente, el chili enlatado no es mucho mejor que la pasta enlatada.

En el estudio del Instituto Canadiense de Investigación en Salud (CIHR), más del 43 % de las comidas enlatadas o de larga duración superaron los niveles máximos de sodio recomendados.

El chili es uno de los principales culpables. Según la etiqueta nutricional de Stagg Chili, una lata de 425 g contiene 1,430 mg de sodio, equivalente al 62 % de la ingesta diaria recomendada. La misma porción también aporta 14 % del azúcar diario recomendado.

6. Frijoles horneados enlatados

Los frijoles enlatados pueden ser una buena o mala elección, dependiendo del tipo. Si se eligen bien, son una forma rápida y práctica de preparar platos ricos en proteínas, con o sin carne. A diferencia de los frijoles secos, que requieren remojo y cocción previa, los enlatados están listos para comer.

No obstante, algunos contienen altas cantidades de sodio, especialmente en el líquido de conservación. Unlock Food recomienda optar por versiones sin sodio añadido o escurrir el líquido antes de cocinar. Si haces esa elección, los frijoles enlatados no son tan malos.

Los frijoles horneados enlatados, en cambio, son más difíciles de justificar. El proceso de fabricación incluye cocinarlos en un jarabe dulce que no se escurre. Según FatSecret Canada, los Heinz Baked Beans contienen 520 mg de sodio por porción (el 23 % de la ingesta diaria recomendada) y casi 9 gramos de azúcar.

7. Carne enlatada

Desde salchichas y carne en conserva hasta Spam y otros tipos de jamón, las carnes enlatadas no son una buena opción. Si bien no son lo peor de lo peor, muchas no contienen azúcar o tienen cantidades mínimas, hay otros aspectos nutricionales

que se deben revisar con atención.

El contenido de sodio es el principal problema. Una porción de salchichas tipo Viena contiene aproximadamente 1,095 mg de sodio, casi la mitad de la ingesta diaria recomendada. El Spam tiene algo menos, con 560 mg, lo que equivale al 24 % del valor diario recomendado.

Aun así, este tipo de productos no deberían formar parte habitual de tu carrito de compras, ya que su consumo frecuente puede contribuir al exceso de sodio en la dieta.

Cómo elegir los alimentos enlatados adecuados

¿Notaste un patrón? Todos los alimentos “malos” de esta lista tienen altos niveles de azúcar o sodio. El problema no es el alimento en sí, sino la forma en que se prepara.

El proceso de enlatado no es el culpable. Existe el mito generalizado de que la conservación en lata elimina los nutrientes, pero según Canadian Food Focus, la mayoría de los alimentos enlatados mantienen su valor nutricional intacto.

El exceso de sal y azúcar es lo que vuelve problemáticos a muchos productos enlatados. Por suerte, los consumidores pueden elegir mejor, evitando las opciones con mayores niveles de sodio y azúcar, y optando por aquellas con bajo contenido en ambos para obtener los mayores beneficios para la salud.

Fuente: vida-estilo.