¿Puede una dieta sana incluir tocino?

Autor: Doctora Aliza A. Lifshitz, MD

Fuente: www.vidaysalud.com/diario/dieta-y-nutricion

Si el tocino (tocineta, panceta) es tu debilidad, habrás escuchado que no es bueno para tu salud. La verdad es que si quieres llevar una dieta balanceada, el tocino no es el mejor aliado: su alto contenido de grasa puede aumentar tus niveles de colesterol malo y su alto contenido de sodio puede contribuir a la hipertensión. Eso sin contar que puede engordar y tiene otros riesgos. En resumidas cuentas, una dieta que se excede en el consumo de tocino, no es buena para la salud en general y mucho menos para la salud de tu corazón. No te decimos que nunca lo comas, pero no lo hagas con frecuencia. Aquí te contamos por qué

La escena se repite: quieres adelgazar o simplemente quieres aprender a comer más sanamente. Pero un día, con ganas de hacerte un mimo, decides comer lo que nunca comes: una hamburguesa. Cuando miras el menú, ves que ofrecen hamburguesa regular, con queso y con tocino (tocineta o panceta). Sabes que es mejor pedir la hamburguesa simple, pero la palabra “tocino” salta a la vista y te tienta. Recuerdas su sabor y se te hace agua la boca: “hamburguesa con tocino ¡por favor!” dices sin remordimientos.

Y es que un poco de tocino una vez cada tanto no va a dañar tu dieta ni te hará engordar 10 libras instantáneamente. El problema se presenta cuando hay personas, como mi paciente Enrique, que no se imagina la vida sin el tocino: ensalada con trocitos de tocino, sopa con pedazos de tocino, sándwich de verduras y tocino, huevos con tocino, pollo envuelto en tocino, carne rellena de tocino.

Enrique no ha logrado perder las libras que tiene de más y su adicción al tocino también le ha pasado otra cuenta de cobro a su salud: su colesterol está muy alto

y además padece de hipertensión a sus escasos 37 años. Su corazón no aguanta tanto tocino.

Esto no es gratuito. El 68% de las 140 calorías de una onza de tocino provienen de la grasa, de la cual la mitad es grasa saturada. Cada gramo de tocino aporta 30 miligramos de colesterol. La Asociación Americana del Corazón recomienda que para tener una dieta sana, es necesario limitar el consumo de grasa saturada a menos de un 7% del total de calorías que consumes. En una dieta de 2,000 calorías diarias, esto equivale a menos de 16 miligramos de grasa saturada al día. Un gramo de tocino, excede sin duda alguna, estas recomendaciones para la salud del corazón.

La grasa saturada, y por ende, los alimentos que la contienen, aumentan tus niveles de colesterol. El tener el colesterol alto incrementa el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas como el infarto y el derrame o ataque cerebral.

El tocino contiene entre 1,000 y 2,500 miligramos de sodio, algo que es necesario que sepas porque es mucho más que lo que se recomienda consumir de sal diariamente. De acuerdo a la Guía de Nutrición para Americanos del 2005:

- Si eres un adulto sano, no debes consumir más de 2,300 miligramos de sodio al día (esto equivale a una cucharadita).
- Si tienes hipertensión, diabetes o enfermedad renal, eres de raza negra y tienes más de 45 años, no debes exceder el consumo en más de 1,500 miligramos (esto equivale a 2/3 de una cucharadita de sal).

Sin embargo, recientemente el Departamento de Agricultura de Estados Unidos proporcionó cifras que demuestran que los Estadounidenses consumen diariamente 4,000 miligramos en promedio. Por eso, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, alarmados con el excesivo consumo sodio, han recomendado que la cantidad de

sal que se consume a diario sea mucho más baja: solamente 1,500 miligramos de sal al día para todas las personas.

Pero eso no es todo cuando se trata del tocino (tocineta, panceta) y la salud. Desafortunadamente para los amantes del tocino, su consumo también incrementa el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de la próstata. Según el Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer, el tocino cae dentro de la categoría de “carnes procesadas” la cual no es aconsejable en una dieta balanceada y saludable.

Otras carnes procesadas incluyen

- Jamón
- Salami
- Chorizo
- Pastrami
- Peperoni
- Salchichas

¿Qué puedes hacer si de verdad adoras el tocino? No lo comas todos los días. Haz que se convierta en un gusto que te das de vez en cuando. Para que tu salud no se resienta, elimina las otras carnes procesadas de tu dieta. También puedes buscar opciones con menos grasa como el tocino de pavo, por ejemplo. Y no te excedas: una tira de tocino es suficiente para tu sándwich, tu hamburguesa o tu ensalada, de vez en cuando. ¡Hazlo por tu salud!