



**MOVIMIENTO NUTRICIONAL.** Pensar y enfocar nuestro consumo cotidiano a una elección consciente de alimentos frescos o mínimamente procesados.



Una iniciativa que en vez de encasillarse en una moda pasajera logró consolidarse como estilo de vida. En 2 minutos te contamos de qué hablamos cuando hablamos del movimiento *realfooding*.

## REAL FOOD

# ALIMENTACIÓN REAL, SOSTENIBLE Y SALUDABLE

Para muchas personas supone una nueva forma de ver la alimentación que, en vez de centrarse en calorías, grasas y restricciones, valora en sí mismo a los alimentos frescos y reales.

La comida para la mayoría de las personas que habitamos en este planeta no sólo forma parte de una necesidad biológica sino también, y en gran medida, de un elemento central en cada encuentro social de nuestra vida cotidiana. En la actualidad, y hace ya varios años, llevar adelante una alimentación saludable no se asocia únicamente a una estación o época del año. Y cómo nos alimentamos no tiene meramente una causa estética vinculada a cómo nos vemos, y nos ven, sino a cómo queremos cuidar la salud de nuestros cuerpos. Partiendo de principios nutricionales conocidos apareció en escena el denominado *realfooding* y tomó fuerza como movimiento social basado principalmente en el consumo de "comidas reales" a base de alimentos frescos y buenos procesados.



### ¿CÓMO CLASIFICA LOS ALIMENTOS EL REAL FOOD?

- Alimentos frescos no procesados. (frutas, legumbres, huevos, hortalizas, carnes de animales).
- Alimentos con proceso artesanal o industrial. (con menos de 5 ingredientes añadidos).
- Alimentos ultraprocesados con gran cantidad de ingredientes y aditivos. (sopas instantáneas).

## ULTRAPROCESADOS EN LA MIRA

### IMPUESTO

**42 países**  
Lo aplican al superar 275 calorías cada 100 gramos

### PRODUCCIÓN

**25 años**  
Se potenció en países de ingresos medios y bajos

### PUBLICIDAD



### ALERTAS

**Reino Unido**  
Impulsor del sistema semáforo de alimentos



En esta nota hablamos de los beneficios de una alimentación consciente, de la importancia de consumir alimentos ricos por su valor nutritivo y su calidad. Sobre cómo el movimiento del **Real Food** se convirtió en un auténtico estilo de vida en sintonía con una alimentación saludable, sin alteraciones químicas y respetuoso con el medioambiente. Del rol central de la ley de etiquetado y rotulación frontal de alimentos. Y de la producción regional que valora y respeta los verdaderos aromas y sabores naturales de cada alimento.



¿Estás con tiempo? Te contamos qué es, en qué consiste y por qué el movimiento del *realfooding*, a través de las redes sociales, se volvió tan popular. Volvamos a los orígenes de las comidas con alimentos verdaderos.

[Segui leyendo acá.](#)

## ¿MODO O MODA DE VIDA?

Desde hace años, tanto desde la investigación académica como desde la práctica de la salud, se promueve el valor de una nutrición saludable. También hoy la repercusión de la temática está muy instalada socialmente con la divulgación en redes sociales de la mano de *influencers*. El foco está puesto en visibilizar la importancia del consumo de comidas saludables: ricas en ingredientes naturales sin elementos artificiales y con mínimos aditivos químicos. Demostrando que el comer y beber alimentos frescos de estación, a su vez con el menor uso de agroquímicos, ayuda a equilibrar el cuerpo con los nutrientes que necesita para prevenir enfermedades como obesidad o diabetes, entre otras.

Hasta aquí podríamos inferir que no se diferencia de recomendaciones alimenticias de la tradicional medicina nutricional pero, como anticipamos, la novedad y fuerza del Real food consiste en consolidarse como un movimiento social "de tribu" con sentido de pertenencia. Que difunde y comparte información útil, con ejemplos prácticos y cuadros explicativos, para tipificar adecuadamente cada alimento y saber qué comer. La clave de quienes se definen como *realfooders* es consumir fresco y de calidad.

Así, asociarlo al concepto de "hacer dieta" sería equivocado ya que, en vez de hablar de calorías y grasas, más bien proclaman un estilo de vida que busca no sólo cuidar la salud sino también aprender a disfrutar de los alimentos y de su sabor natural. La palabra *realfooding* se refiere a un estilo de vida y para toda la vida; mientras que la palabra dieta se refiere a un periodo en el que por un objetivo cambiamos nuestra alimentación, y por sobre todo tiene fecha de caducidad.

## ULTRAPROCESADOS VS NATURALES

Regularmente, por no decir casi siempre, estos productos superfluos, de alimentos ultraprocesados, están presentes a nuestro alrededor en góndolas de supermercado o kioscos. Se podrían definir como productos con ingredientes formulados por la industria para poder comerlos en cualquier momento y lugar; y que mayormente no aportan ni vitaminas, ni minerales ni proteínas. Y a decir verdad su practicidad, para un consumo inmediato, es directamente proporcional a su artificialidad e inversamente proporcional a su calidad nutricional.

Es cierto también que los alimentos reales o naturales están a nuestro alrededor, pero es verdad que debemos aprender a comprarlos, tener tiempo de cocinarlos y prepararlos, y lo más importante, saber cómo disfrutarlos. En su totalidad portan una carga nutricional necesaria y beneficiosa para nuestro cuerpo, porque son alimentos enteros y frescos, que no han sido procesados o han sido mínimamente procesados y conservan tanto su calidad como sus propiedades saludables.

## VERSUS ON / OFF

**COMIDA REAL**

- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Frutas secas y semillas
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Carnes
- Aceites vírgenes
- Lácteos
- Café

**ULTRAPROCESADOS**

- Gaseosas
- Jugos envasados
- Alfajores
- Lácteos azucarados
- Galletitas
- Barras de cereales
- Precozidos frizados
- Dulces envasados
- Salsas
- Sopas



Hay existen numerosas **aplicaciones nutricionales** e **influencers en redes sociales** que, con mensajes visuales concretos y fáciles de entender, **brindan información y consejos para cambiar hábitos y mejorar la calidad de vida alimenticia.**



### ABC EN BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- A** Las comidas reales tienen efectos protectores y preventivos de enfermedades como la obesidad y la diabetes.
- B** El Real Food busca elevar la calidad nutricional en cada una de las comidas.
- C** Los alimentos frescos aportan los nutrientes necesarios para mantenernos energéticos y vitales.
- D** Muchos de los alimentos destacados en el *realfooding* contienen azúcar natural y reducen el apetito.
- E** La comida verdadera rica en fibras mejora la digestión.

## LEY DE ETIQUETADO FRONTAL

A lo largo de los años, diversos estudios vienen demostrando que es mejor evitar un gran consumo de alimentos ultraprocesados ya que no tienen beneficios concretos para nuestra salud. Y se entiende por ellos a aquellos de su estado natural ha sido alterado y envasado en formatos congelados, deshidratados, enlatados y embotellados con agregados de sal, azúcar, grasa u otros aditivos. Para ayudarnos a llevar adelante un estilo de vida con comidas sanas y reales es prioridad saber y entender qué consumimos.

Así, la aplicación de la Ley de Etiquetado Frontal de Alimentos N° 27.642 en Argentina, al igual que en muchos otros países que ya la han aplicado hace varios años, funciona como garantía de conocimiento y conciencia para tomar mejores decisiones a la hora de comer y beber. La implementación de sellos en forma de **octógonos negros** impresos en cada producto con las leyendas "Exceso en azúcares"; "Exceso en sodio"; "Exceso en grasas saturadas"; "Exceso en grasas totales"; "Exceso en calorías" claramente es beneficiosa para cada consumidor ya que intenta generar una reeducación de los contenidos de esos productos hacia unos más saludables.



## AROMAS Y SABORES

Entender la importancia de consumir alimentos sanos o reales conlleva entender por qué no es saludable el consumo de productos ultraprocesados que tienen como ADN el diseño de sabores intensos y alterados para ser adictivos en nuestro paladar. Actualmente, en los emprendimientos de productores cooperativos o privados regionales, muchas veces podemos encontrar el esfuerzo de un trabajo que busca recuperar los aromas, las esencias y los ecos de los nutrientes originales.

La producción regional de alimentos en pequeña o mediana escala valora la originalidad, la tradición y la calidad teniendo en cuenta también su desarrollo comercial y productivo.

## PREFERIDOS EN NUESTRAS COMIDAS

- Río Negro**  
Aquí se destilan **aceites esenciales** con las **hierbas aromáticas y medicinales** sin uso de agroquímicos y respetando la fertilidad de cada estación del año.
- San Juan**  
Esta provincia agrupa unas 600 familias de pequeños productores y productoras para producir **semillas, dulces o conservas**.
- Chaco**  
Sus **frutas y hortalizas regionales deshidratadas** de manera artesanal son ideales para uso en coctelería y muy útiles para relleno de tartas o sopas.
- Mendoza**  
La **olivicultura**, aceite extra virgen y aceituna, asciende a 15.825,20 hectáreas y representa un verdadero desarrollo y crecimiento de sus economías regionales.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA). Imágenes: FREEPIK