

Bocadillos Crujientes Saludables para vencer esos antojos de Papas Fritas

Traducido y adaptado por Walid Harp para AMORCC.

Está en una cabina insonorizada, sentado frente a un micrófono, usando auriculares. Hay latas de patatas fritas Pringles al alcance. No, esta no es una película de ciencia ficción con colocación de productos publicitarios. Más bien, está participando en un estudio de vanguardia de 2003 sobre la percepción de las crujientes papas fritas.

Todo lo que tiene que hacer es abrir la lata y comer las patatas fritas, una a la vez. Al hacerlo, le dice al investigador si puede percibir alguna diferencia en la nitidez de un chip a otro. Muerde y cruje. Morder, y crunch. Y sí, ahora que lo pienso, algunos de los Pringles son considerablemente más frescos y crujientes que otros. ¡Qué fascinante!



Aquí hay algo que debe saber sobre los Pringles: son idénticos. Formados a partir de una mezcla uniforme y cocinados bajo condiciones estrictamente controladas, estos chips están tan cerca de los clones entre sí como cualquier entidad puede estar. Así que no hay manera de que algunos de ellos sean más frescos que sus compañeros.

Lo que está pasando se descubre meses más tarde cuando llega a su buzón de correo un mensaje acerca del volumen 19 número 5 de la Revista de Estudios Sensoriales, donde se revela que los investigadores estaban jugando con usted, ajustando el volumen de su

auricular, que estaba transmitiendo el sonido desde el micrófono en frente de su boca come chips. Cuanto más bajo giraban el volumen, menos apetitosas las piezas parecían ser. Cuanto mayor sea el volumen, más crujiente y fresco. Y cuanto más crujientes pensaba que eran las papas fritas, resulta que más quería comer.

Una preferencia por lo crujiente o Crunch. Los fabricantes y comercializadores de alimentos han sabido durante décadas sobre la importancia del crujido para el placer del consumidor — y la adicción—. En la década de 1960, el eslogan de Lay's potato chips en la Unión Americana, al igual que el de Sabritas en México, era: "Apuesto a que no puedes comer sólo una" y casi siempre ganaban esa apuesta.

Incluso las ratas de laboratorio prefieren las papas fritas crujientes al rat chow estándar científicamente formulado para satisfacer todas sus necesidades nutricionales. Al igual que nosotros, los roedores pueden volverse adictos a la sensación de morder algo crujiente, lo que lleva a lo que los investigadores alemanes de química alimentaria denominaron

aliterativamente "hiperfagia hedónica", o lo que usted y yo podríamos llamar "Darnos un atascón".

Esto también tiene enormes consecuencias económicas para la industria alimentaria. Tanto es así que en la década de 1980, Frito Lay gastaba más de 3,30 millones al año en investigación sobre la palatabilidad de los alimentos en sus instalaciones de Dallas, Texas. Eso incluyó una máquina de \$40,000 dólares que simuló la boca humana y proporcionó una respuesta definitiva a la pregunta, "¿Cuál es el punto de interrupción ideal, en miligramos de presión por centímetro cuadrado, para una papa frita?" (Según **Michael Moss, autor de Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us**, (Sal Azúcar Grasa: Cómo nos Engancharon los Gigantes de la Comida) es cuatro 1,800 kilogramos.)



Mi Historia de Papas Fritas. No soy ajeno al encanto de una buena patata frita. Cuando mis gemelos tenían nueve años, el mayor (por seis minutos) era un demonio de papas fritas. Cuando sacaba una bolsa de papas fritas orgánicas, trataba de limitarlo a cinco papas fritas. En cambio, cogería 10 o 20, o se despertaría a modo de rabieta completa si yo intervenía. A veces, esto terminaba con él en su habitación, con la puerta cerrada, mientras consumía toda la bolsa en desafío.

En el supermercado, nos maniobraría hasta el pasillo cuatro y participaría en una fusión Defcon 5 si me negaba a permitir que la bolsa entrara en el carrito. Cuando recurrí a mi esposa para pedir consejo, ella me dijo la única cosa que no quería oír. Si no quería pelear con nuestro hijo por las papas fritas, tal vez debería dejar de traerlas a la casa. Como cualquier adicto, pasé por un período de agonía mental y examen de conciencia, y finalmente admití a mí mismo que mi esposa tenía razón; para ayudar a mi hijo, iba a tener que ayudarme a mí mismo primero. Y eso es lo que hice. Dejé de comprar papas fritas. Y en poco tiempo, el problema se resolvió. Sin discusiones. Sin negociaciones. No rabieta. Y milagrosamente, no más visitas al pasillo cuatro.

Pero admito que no fue fácil para mí. Lo que me mostró lo que los investigadores de Pringles aprendieron: los alimentos crujientes, tronadores (o "crunchis" como a veces se les llama) pueden ejercer un control poderoso sobre nosotros. Y la industria alimentaria diseña el "factor crunch" en sus productos para desencadenar antojos y adicciones a alimentos extremadamente poco saludables.

Entonces, ¿cuál es el trato? ¿Por qué la comida crujiente es tan atractiva? ¿Y cuáles son algunas alternativas crujientes y saludables a las papas fritas, los Cheetos, los pretzels y otros productos básicos del crunch-iverse?

¿Por Qué Anhelamos Comida Crujiente?

Cuando me senté a escribir este artículo, miré el título e instantáneamente quise comer algo crujiente. Dada mi ruptura con las papas fritas, abrí el cajón de las verduras de la nevera y saqué una zanahoria firme y fría, y tomé un bocado satisfactorio. La presión de mis dientes contra la raíz y el sonido de la mordida confirmaron a mi cerebro evolutivo que había encontrado una fuente saludable de nutrición. Si la zanahoria hubiera sido vieja y flácida, eso habría significado una raíz de menor valor nutricional.

A través de gran parte de nuestra historia, nuestra especie sobrevivió en frutas, verduras, nueces, semillas y probablemente insectos también. Para todos estos alimentos, la frescura es un significativo confiable de mejor sabor y un mejor perfil nutricional, y una probabilidad de que el alimento esté libre de patógenos dañinos como moho y bacterias. Así que tiene sentido que nuestros cerebros todavía dependen de crackle y crunch como abreviatura de "bueno para nosotros."



Nos gustan los alimentos con todas las texturas diferentes, por supuesto. La variedad es atractiva en sí misma. Pero los alimentos crujientes pueden proporcionar un nivel de satisfacción que abarca todos nuestros sentidos. El sonido es una parte clave de nuestro disfrute, como demostró el experimento de Pringles. Nuestro lenguaje para describir tales alimentos también es auditoriamente satisfactorio: "crujiente" y "crocante" son palabras onomatopéyicas, que suenan como lo que describen.

Incluso fuera de nuestras bocas, los sonidos pueden atraernos a los alimentos. Piense en las tres mascotas de Rice Krispies, llamadas así por el ruido que hace el cereal cuando se sirve con leche: Snap, Crackle y Pop. (Curiosidades chifladas que recogí mientras investigaba este artículo: la voz del Pop en los anuncios de televisión y radio es interpretada actualmente por Tom Kenny, quien también era la voz de Bob Esponja. Y esos científicos Frito-Lay también descubrieron cómo suena la bolsa ideal de papas fritas cuando se levanta del estante y se coloca en su carrito de compras (especialmente cuando no está siendo ahogada por una rabieta!).



Nuestros antojos crunch pueden incluso ser psicológicos. Algunos freudianos van tan lejos como para insistir en que el crujido, junto con el rasgado y desgarrado requerido de las carnes y algunos sustitutos de la carne, en realidad nos ayuda a sublimar nuestra agresión natural y templa nuestros impulsos más violentos.

El Problema con Muchos Bocadillos Crujientes. Si el crujido era una señal confiable de comida saludable en su día, en el mundo moderno, es más o menos lo contrario. A diferencia de nuestros antepasados, la mayor parte de nuestro consumo de alimentos crujientes es de la variedad procesada. Las papas fritas y otras patatas fritas son los bocadillos más populares en los Estados Unidos, seguidos por el queso, las nueces y las galletas. Además de las papas fritas, otros productos chatarra en la categoría crujiente incluyen tortilla chips, pretzels y galletas saladas.



1. Están altamente procesados. No es por discutir el punto, pero estos ya no son alimentos vegetales enteros y frescos. La mayoría de los bocadillos como las papas fritas son altamente procesados, con casi toda la fibra eliminada. Están cargados con exceso de sodio, grasas poco saludables, saborizantes, exitotoxinas como el glutamato monosódico y, a veces, azúcares añadidos.

2. Son adictivos. De hecho, están diseñados para ser adictivos. Tenemos una preferencia heredada por los alimentos ricos en energía ya que nuestros antepasados que buscaban y consumían alimentos ricos en azúcar y grasa tenían más probabilidades de sobrevivir a las hambrunas y, por lo tanto, nos pasaron sus genes (y preferencias).

En términos de adicción, los bocadillos inflados como los Cheetos pueden ser la tormenta perfecta. No sólo son densos calóricamente, sino que debido a que "se derriten" tan rápida y completamente en nuestras bocas, nuestros cerebros los registran como no calóricos y no envían ninguna señal de saciedad.

3. Son ricos en aceites inflamatorios. La mayoría de los bocadillos crujientes son ricos en aceite de maíz "genéticamente modificado", aceite de soja o aceite de canola también. Estos aceites se utilizan porque son los más baratos; sin embargo, a menudo son transgénicos, cargados con ácidos grasos omega-6 inflamatorios y vulnerables a la oxidación y a la producción de radicales libres en nuestro cuerpo.

4. Son ricos en azúcar refinada y harina. Muchos bocadillos crujientes como los cereales, las galletas dulces

y las galletas saladas también tienen un alto contenido de azúcares refinados, como el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa o el azúcar hecho de remolacha transgénica. Agregue harinas refinadas, y estos bocadillos golpean nuestros cerebros como una droga, generando poderosas liberaciones de dopamina que nos mantienen ansiosos y adictos.

Nota del editor: Es fácil hablar de dejar el azúcar, pero para muchos de nosotros, es una tarea desalentadora. Si sospecha que puede tener una adicción al azúcar, hay enfoques para vencerla, pero la moderación no es una. Si usted o alguien que ama está luchando con la adicción a la comida, es posible que también desee revisar el trabajo de la oradora de la Cumbre de la Revolución Alimentaria, Susan Peirce Thompson, PhD. "¿Eres Adicto A la Comida?" y aprender sobre su brillante trabajo.

5. Son altos en sodio. El exceso de sodio es otro medio de hacernos adictos a los alimentos crujientes. Un poco de sal agrega sabor, pero el contenido de sodio en muchos bocadillos crujientes está fuera de las tablas. Una bolsa de dos onzas de Cheetos contiene 500 mg de sodio, que es aproximadamente el límite diario recomendado por la Asociación Americana del Corazón. El exceso de sodio está implicado en la hipertensión, la obesidad, la diabetes tipo 2 y muchas otras afecciones.

6. Están llenos de aditivos. Ah, y no olvidemos los aditivos que hacen que estos bocadillos sean estables para los plazos geológicos. Conservantes, colorantes y otros aditivos de seguridad cuestionable están convirtiendo muchos de nuestros bocadillos en cápsulas destructivas de tiempo. Si podemos mantener nuestras manos fuera de ellos, eso es lo recomendable. Incluso los llamados aditivos "naturales" pueden nunca haber sido probados para su seguridad, y hay muchas razones para sospechar que pueden no ser buenos para nosotros, aunque solemos asociar la palabra natural con la salud.



Y aunque muchos bocadillos crujientes procesados se hacen originalmente con alimentos de origen vegetal (principalmente papas, maíz y trigo), pierden la mayor parte de su valor nutricional durante el procesamiento. En general, cuanto más lejos está un producto alimenticio de su forma natural, menos conserva sus propiedades nutricionales saludables. Los fabricantes pueden tratar de "lavarnos el cerebro" con sus productos promocionando los nutrientes devueltos a ellos a través de la fortificación y el enriquecimiento, pero estos procesos agregan sólo un pequeño número de nutrientes, y ciertamente no compensan toda la nutrición que se ha perdido por el hiper-procesamiento.

7. Los ingredientes son a menudo de baja calidad. Para maximizar las ganancias, los fabricantes obtendrán los ingredientes más baratos para sus productos, muchos de los cuales son de baja calidad y valor nutricional. Gracias a los subsidios gubernamentales a los alimentos, el precio de los alimentos procesados ha disminuido en la friolera de 20-30% en las últimas cuatro décadas. (Una tragedia adicional aquí es que millones de personas que viven en la pobreza y sólo tienen acceso a alimentos de tiendas de conveniencia en sus "desiertos de alimentos", han llegado a depender de estas calorías baratas e insalubres para sobrevivir.)



Alimentos Saludables que Son Crujientes ¿Recuerdas la noción de que nos gustan los alimentos crujientes porque crunch una vez significó "bueno para nosotros"? Bueno, todavía hay muchas oportunidades para una crisis saludable en el mundo moderno. Aquí hay una breve lista de alimentos crudos y mínimamente procesados a los que recurrir cuando necesitamos un chasquido, crujido o mordisco tronador en la boca: Manzana, Apio, Zanahoria, Jícama, Pimiento, Col y kimchi, Coles de Bruselas, Brócolis, Coliflores, Rábanos, Castañas de Agua, Pepinos y encurtidos, Guisantes, Nuez, Semillas, Palomitas de maíz (solo saludable si no le pones cosas poco saludables!), Pasteles de Arroz.

Cómo hacer Bocadillos Crujientes. También puede "crujir" algunos alimentos y bocadillos por la forma en que los cocina. Hornear, asar y freír al aire son métodos comunes, aunque cualquier calor que elimine la humedad sin quemarse puede hacer el truco. Para agregar sabor a su crujiente, puede usar mezclas de especias y condimentos. Por ejemplo, hornee la col rizada y otras verduras en forma de papas fritas en su horno sin aceite. Espolvoree ajo en polvo, pimentón ahumado y/o levadura nutricional en la parte superior. Consulte nuestra sección de vídeos donde encontrará una opción sumamente saludable y sencilla de preparar deliciosos snacks. En el vídeo se preparan zanahorias crujientes, pero puede lograr lo mismo con plátanos, calabazas, betabeles o muchas otras cosas según su imaginación y antojo.

También puede eliminar el agua de las frutas y verduras deshidratándolas a bajas temperaturas durante más tiempo, utilizando su horno o un deshidratador dedicado (este es uno de nuestros favoritos). Puede hacer sus propias galletas, lo que le brinda un control total sobre los tipos y la calidad de los ingredientes: granos integrales, harinas de nueces y aceites de alta calidad (si decide usarlos) y condimentos picantes en lugar de sal excesiva.

Quizá no piense que los frijoles cocidos son crujientes, pero es fácil, rápido y económico mezclar garbanzos o frijoles blancos con especias y hornearlos hasta que estén crujientes. Hacen excelentes bocadillos por su cuenta, o como una adición agradable a las ensaladas. Y si es fanático de los cereales crujientes para el desayuno, sin los ingredientes procesados, siempre hay granola casera, con avena seca, nueces, frutas y semillas recubiertas en una pasta de dátiles dulce y horneadas hasta que estén crujientes.

5 Recetas para Bocadillos Crujientes Saludables.

Hacer bocadillos crujientes en casa puede ser rápido, sabroso y lleno de nutrición. Comience con los garbanzos al Horno marroquíes que están llenos de sabor. Le proporcionarán un crujido delicioso y satisfarán el vientre con su proteína y fibra.

Si le gusta un poco cremoso junto con su crujiente entonces no busque más que el Mejor Snack Cremoso y Crujiente. Y para cualquier persona que tenga un desafío consumiendo verduras de hoja verde a diario, considere su desafío vencido cuando pruebe los chips de Col rizada con Chile y Limón.

¿Un poco de dulzura? Granola Super Sórdida proporciona todo eso y más. Y si es fanático de las galletas saladas, pero no de la mayoría de las etiquetas de ingredientes de galletas saladas compradas en tiendas, entonces es hora de probar a hacer galletas saladas en casa. Es más simple de lo que piensa, tienen todo el sabor y ninguno de los ingredientes poco saludables que se encuentran en muchas marcas de galletas tradicionales.

Los bocadillos crujientes pueden ser sabrosos y convenientes, pero la mayoría de las opciones compradas en la tienda pueden ser adictivas y llenas de ingredientes relacionados con el desarrollo de sobrepeso, obesidad y múltiples enfermedades, y carecen de nutrición. Aún puede obtener un crujiente satisfactorio sin los efectos negativos en su salud al comer una variedad de alimentos integrales, ya sea crudos o en algunos casos al hornear u otros métodos de preparación. La próxima vez que llegue ese deseo crujiente, busquemos uno de estos bocadillos saludables y crujientes.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Publicado originalmente en inglés por Ocean Robbins en junio 30, 2021.

Fuente original: https://foodrevolution.org/blog/healthy-crunchy-snacks/?utm_source=sfmc&utm_medium=email&utm_campaign=blo-2021&utm_content=crunchy-healthy-snacks