**Embutidos y bollería**

**¿Es malo comer carnes procesadas (embutidos, fiambres, etc.)?**

Estos alimentos son ricos en grasas saturadas y sal, y su consumo habitual se asocia con un mayor riesgo de cáncer, obesidad, enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, si se consumen, debe hacerse en un contexto de dieta mediterránea, en poca cantidad y no cada semana.

El contenido de grasa en las carnes frescas varía según la parte del animal, y es mayor en la falda, las costillas, la panceta, las chuletas de cuello, las alitas de pollo, etc. En las procesadas, como morcillas, butifarrón, fiambres, patés, salchichas, hamburguesas, su contenido es aun mayor, aportando además altas cantidades de sal.

**Y la bollería, ¿es tan mala como dicen?**

Los dulces, bollos, aperitivos fritos y pasteles suelen ser ricos en grasa saturada y otras grasas trans producidas industrialmente cuyo consumo se asocia al aumento del riesgo cardiovascular. Además, tienen harinas refinadas y altos contenidos de azúcar o sal.

Los que están hechos con harinas integrales, grasas de mejor calidad o menos azúcar, aunque tengan una composición nutricional mejor, no dejan de ser alimentos de alta densidad de energía y, por lo tanto, no deben formar parte de la alimentación habitual, dejándolo, solo para ocasiones especiales y no cada semana.

**¿Entonces no puedo tomar sobrasada o ensaimadas?**

Los alimentos grasos o dulces de nuestra gastronomía también forman parte de la dieta mediterránea, pero su consumo estaba muy asociado a festividades, eventos sociales, etc., además, se consumía en un contexto de estilo de vida mucho más activo. Consumir estos alimentos varias veces a la semana, puede desequilibrar la dieta en grasas poco saludables, azúcar y sal. Sin embargo, eso no supone que alguna vez al mes podamos alternar el consumo de alguno de estos alimentos tradicionales, mejor si son de calidad diferenciada.

**¿Comida rápida fuera o en casa?**

La mayoría de las hamburguesas o salchichas son de alto contenido en grasa y sal. No obstante, si se hacen en casa a partir de carnes con poca grasa, son equivalentes a las carnes magras.

En todo caso si consumimos estos alimentos fuera de casa conviene seguir algunos consejos: no pidas las raciones grandes o mega grandes de carne o patatas fritas; pide las opciones sin queso o bacon; si se oferta, pide el pan integral; elije más frecuentemente las guarniciones de ensaladas y alíñelas con aceite y vinagre; condimenta las patatas y carnes preferentemente con ketchup y mostaza antes que con mayonesas; pide agua o en caso contrario bebidas bajas en azúcar; en caso de comer postre, pide macedonia o yogures de frutas o frutas frescas si lo ofertan o una ración de postre dulce para compartir o una ración pequeña individual.