



Las calorías

TE RESPONDEMOS TRES PREGUNTAS BÁSICAS PARA QUE LAS CALORÍAS NO TE SUPONGAN UN QUEBRADERO DE CABEZA.

Al igual que cualquier otra máquina, el cuerpo humano consume energía para llevar a cabo sus actividades. La mayor parte de los nutrientes que contienen los alimentos se *queman* como combustible para suministrar energía. Al proceso de *quemar* se le llama *oxidación*, o *metabolismo energético*, y ese *calor* se mide en kilocalorías. Las fuentes de energía principalmente son las grasas y los hidratos de carbono que contienen los alimentos. Las grasas tienen más del doble de energía que los hidratos de carbono que encontramos en el pan, la pasta, las legumbres, el arroz, las patatas, etc.

El balance energético: nulo, positivo o negativo

Todo es cuestión de física y de equilibrio: la energía no se crea, ni se destruye, se transforma. Aunque el sistema energético es muy complejo y se pueden dar situaciones difíciles de explicar en unas líneas, la idea simple que lo resume todo es que las calorías que necesita nuestro organismo sólo dependerán de la cantidad de energía que gastemos en nuestro día a día.

- Si hay un equilibrio entre la cantidad de energía que se ingiere y la que se gasta, el balance energético será nulo. Es decir, no acumularemos un exceso de energía en forma de grasa, y mantendremos nuestro peso en un rango saludable. Esto sería lo ideal en el caso de tener un peso normal: comer sólo lo justo para mantenernos.
- Si comemos más de lo que gastamos, el balance energético será positivo y, por lo tanto, iremos aumentando poco a poco nuestros depósitos de energía en forma de grasa corporal en las nalgas, las caderas, la barriga y debajo de la piel, en general. Piensa que la energía no se evapora, sólo se transforma, y que el cuerpo es muy precavido y, por tanto, un gran ahorrador de energía para poder combatir posibles momentos de penurias energéticas.
- Por el contrario, si se ingiere menos combustible del que se gasta, es decir, si comemos menos alimentos que nos aporten energía, el balance energético será negativo. Así, para poder mantener las funciones vitales y mantener la actividad física, el cuerpo tendrá que tirar de sus reservas acumuladas y, por tanto, se perderá peso. Esto sólo sería deseable en casos de sobrepeso u obesidad.

¿Contar calorías? No hace falta. Los profesionales de la nutrición ya se han preocupado de facilitarnos esta tarea para que no tengamos que ir con calculadora, tablas de composición de alimentos y balanza

Por todo ello, no hay ningún alimento que engorde o adelgace. Es el balance energético total de la dieta en relación al gasto energético del cuerpo, lo que hará que se mantenga, se gane o se pierda peso. Sin embargo, es importante que proveamos a nuestras *máquinas* de energía saludable. Por eso es conveniente que nuestra energía proceda sobre todo de los hidratos de carbono que nos aportan los cereales integrales y sus derivados, como el pan, la pasta y el arroz, y las legumbres, y que las grasas procedan del aceite de oliva, los frutos secos o los pescados.

Pregunta 1. Si quiero perder peso, ¿cuántas calorías debo tomar?

Es imposible responder esta pregunta de manera genérica, ya que los requerimientos de una persona y otra pueden ser muy distintos, ya que depende del peso, la talla, el sexo y de la actividad física. Por ejemplo, no tendrá que seguir el mismo tipo de dieta una chica joven con una obesidad severa, pero con un gran nivel de actividad, que una mujer de mediana edad que tiene un ligero sobrepeso y que lleve una vida sedentaria.

Para determinar la cantidad de calorías que debe aportar una dieta, los dietistas-nutricionistas calculan las necesidades energéticas de la persona que necesita perder peso, pero generalmente aplican la reducción calórica a la alimentación habitual de la persona. Para ello, hacen un estudio de los hábitos alimentarios y, a partir de aquí, se reducen cantidades y tipos de alimentos que habitualmente consume esa persona, centrando el foco en los alimentos de alta densidad energética, es decir, en aquellos que por su contenido en grasas y azúcares, aportan mucha energía y poca saciedad.

Pregunta 2. Si queremos perder peso, ¿tenemos que contar calorías?

No. En absoluto. Contar calorías puede ser un trabajo arduo, obsesivo e innecesario. Los profesionales de la nutrición ya se han preocupado de facilitarnos esta tarea para que no tengamos que ir todo el día con una calculadora, unas tablas de composición de alimentos y una balanza. Cabe tener en cuenta que por ejemplo conocer el valor calórico total de una comida puede ser muy laborioso. Y es que las tablas sólo dan la composición de los alimentos, no de los platos. El aporte calórico de una receta, varía considerablemente en función de los ingredientes que utilicemos, la cantidad de aceite, el tipo de cocción, etc. Por otra parte, se debe tener conocimientos en nutrición y dietética para poder utilizar correctamente las tablas de composición de alimentos, ya que de no ser así, se pueden malinterpretar los resultados. El secreto no está en contar las calorías de los alimentos, sino en la elección habitual de los que componen nuestra alimentación. Si quieres perder peso, consulta con tu dietista-

nutricionista para que te ayude a hacer una elección saludable de los alimentos que te ayudarán a alcanzar un peso que te aporte salud y disminuye tu riesgo de tener diabetes, hipertensión, etc.

Pregunta 3. ¿Para qué nos pueden servir las calorías de las etiquetas o de las tablas de composición de alimentos?

Actualmente es obligatorio el etiquetado nutricional de los alimentos envasados, por lo que es muy útil fijarse en él para conocer un poco más sobre la energía y los nutrientes que nos aportan. También es habitual encontrar restaurantes en los que se informa sobre el contenido en calorías de sus platos. Si estamos en el supermercado, nos pueden servir para comparar productos. Por ejemplo, las etiquetas nutricionales nos pueden ayudar a escoger el muesli menos calórico o el tentempié más *light*. Eso sí, no podemos comparar alimentos básicos de nuestra dieta de distintas categorías. Por ejemplo, comparar las calorías de un yogur con las de unos macarrones. Un yogur nos aporta mucha menos energía que los derivados de los cereales. Pero tanto los lácteos como los cereales, son recomendables en nuestro día a día. Lo que sí puede ser útil comparar es el valor calórico entre los distintos tipos de yogures. Y cuando se quiera realizar un *exceso*, también puede ser útil, e incluso recomendable, comparar las calorías de productos que no sean imprescindibles para mantener un buen estado de salud. Por ejemplo, comparar las calorías que nos ofrecen unas patatas fritas o cualquier producto de bollería con, por ejemplo, las calorías que nos puede aportar una deliciosa pieza de fruta fresca. ●



Las calorías que necesita nuestro organismo sólo dependerán de la cantidad de energía que gastemos en nuestro día a día