

Calorías vacías: tentación de riesgo

Hay un exceso alarmante en el consumo de alimentos con altas cantidades de calorías pero pocos nutrientes o ninguno

La expresión "calorías vacías" se utiliza con frecuencia en el ámbito de la nutrición. Es un concepto que se refiere a alimentos que aportan una cantidad importante de energía, pero muy pocos nutrientes o ninguno. Por tanto, conviene no exceder el consumo de bebidas muy azucaradas, harinas o azúcares refinados y alcohol.

Azúcares simples

Los azúcares simples (o de rápida absorción) se encuentran de forma natural en algunos alimentos, como la leche (contiene lactosa) o las frutas (contienen fructosa). Sin embargo, estos alimentos naturales son también ricos en agua, minerales, vitaminas, fibra y proteínas. En estos casos, el aporte de azúcares simples está justificado, además de proporcionado, en relación a estos otros nutrientes.

El problema radica en el consumo que hacemos de otros tipos de azúcar, bien porque los añadimos de manera voluntaria (azúcar de mesa, miel, mermelada, cacao soluble) o porque se ha agregado en la elaboración de

alimentos procesados, como galletas, golosinas, chocolates o bollería.

La recomendación para personas de entre 2 y 18 años es que las calorías vacías ingeridas oscilen entre el 8% y el 20% de las calorías totales del día, según la edad. No obstante, el consumo actual ronda el 40%.

El exceso es alarmante, entre otras razones porque los alimentos con calorías vacías incrementan los factores de riesgo cardiovascular, algo que sucede por cuatro mecanismos simultáneos: el aumento calórico directo, la estimulación del apetito, los efectos metabólicos adversos derivados del consumo de jarabe de maíz (rico en fructosa) utilizado en la industria alimentaria, y el reemplazo de alimentos saludables.

Dónde se encuentran

└ **Refrescos.** Una lata equivale a unos seis terrones de azúcar. Según estudios de la Universidad de Yale, la probabilidad de que un niño sea obeso aumenta un 60% por cada lata de refresco que consume al día. Esta ingesta también se asocia con enfermedades como la diabetes y, en el caso de las mujeres, beber una lata diaria de refresco aumenta en un 23% el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

└ **Bebidas "para deportistas", estimulantes o energéticas.** Cada vez se comercializan más. Tienen un

contenido excesivo de azúcar, pero insuficientes minerales (imprescindibles en la práctica deportiva).

└ **Zumos envasados.** La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda limitar el consumo de zumos y recuperar la fruta entera, más rica en fibra y con mayor capacidad de saciar.

└ **Azúcar de mesa.** También la miel, el cacao soluble y la mermelada.

└ **Galletas, snacks y golosinas, así como dulces, bollería, helados y cereales azucarados de desayuno.** Algunos de estos alimentos, además, tienen un alto contenido en grasas saturadas o grasas trans y una elevada cantidad de sodio. Es prudente desconfiar de los mensajes publicitarios que se dan en estos alimentos ("ricos en fibra", "ricos en hierro", etc.) y fijarnos mejor en la etiqueta. Unas galletas en apariencia enriquecidas en fibra o en vitaminas pueden tener un contenido en azúcares y grasas tan alto que su aporte calórico sea parecido al de una tableta de chocolate.

└ **Alcohol.** Una lata de cerveza (con alcohol) o una copa de vino aportan entre 85 y 100 kcal que no son utilizables por el músculo. Además, la cerveza añade el azúcar de la malta que se produce durante el proceso de fermentación. Aunque la cerveza contiene vitaminas del grupo B y ácido fólico, y el vino tinto alberga fenoles antioxidantes, cabe destacar que el exceso de alcohol disminuye el aprovechamiento de nutrientes que aportan los alimentos (proteínas, hierro, vitaminas del grupo B, calcio...), al punto de causar carencias y desnutrición.

Ideas prácticas

Siempre hay que estar atentos al consumo de calorías vacías, en especial, ante los denominados grupos de riesgo destacados por los nutricionistas: niños, adolescentes, embarazadas, lactantes y ancianos. En estos casos, los aportes correctos de nutrientes son esenciales.

En diversos puntos del planeta, se desarrollan ideas prácticas para mantener a raya el consumo de calorías vacías entre la población. Un ejemplo de ello es la campaña con el eslogan "Mamá, papá, prefiero agua", que se desarrolla desde hace seis años en Argentina. Se puso en marcha después de que el CESNI (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil) hiciera el estudio HidratAR. La investigación señalaba que de los 2,05 litros de líquidos que se consumían de promedio cada día, tan solo el 21% era agua.

Otra idea es la "Iniciativa de equipo saludable", promovida por la Universidad de Arizona para el Condado de Pima. El objetivo es concienciar a los padres de unas buenas prácticas en la recuperación nutricional de sus hijos después de hacer deporte. A menudo, los padres justifican dar *snacks* poco nutritivos, con mucha grasa y azúcar, porque piensan que los niños queman muchas calorías en el campo de juego y necesitan esa energía. Por ello, se les informa sobre las calorías que se queman en el campo de juego y las proporcionadas por los *snacks* más populares. No se trata solo de reemplazar las calorías gastadas, sino de la calidad de las calorías, que han de ser nutritivas.

+ www.consumer.es



PROPORCIONES ADECUADAS

La etiqueta de los productos alimenticios nos informa del porcentaje del nutriente según las recomendaciones diarias de consumo. Conviene tener en cuenta que:

- Si un alimento tiene un valor diario de 5% o menos de un nutriente, se considera que tiene un bajo contenido de tal nutriente.
- Se estima que un alimento es una buena fuente de un determinado nutriente si su valor porcentual diario oscila entre el 10% y el 19%.
- Si el alimento contiene un 20% o más del valor diario recomendado, se entiende que es una excelente fuente de ese nutriente.

