

Lo que *engorda* y lo que *no engorda*

Tanto la creciente preocupación por seguir una dieta equilibrada como el a veces pernicioso culto a la delgadez, han propiciado que las cuestiones relacionadas con la alimentación nos preocupen cada vez más. Este interés ha facilitado que surjan y se instalen en la sociedad creencias erróneas que confunden a quienes desean mantenerse en su peso óptimo o perder algún kilo, ya que demasiado a menudo se da pábulo a ideas sobre nutrición que carecen de rigor científico. Los mitos en torno a la alimentación proliferan especialmente en estas fechas casi veraniegas, por lo que es el momento de aclarar algunos conceptos básicos. ◀

Alimentos que *no engordan*

> El aceite de oliva no engorda: FALSO

El aceite de oliva, al igual que el resto de aceites, aporta 9 calorías por gramo, tanto si se consume crudo o cocinado, por lo que se debe moderar su consumo en caso de exceso de peso. Una cuchara sopera (10 gr) de aceite (oliva, girasol, maíz, lo mismo da) aporta 90 calorías. Cuidado, por tanto, al aliñar las ensaladas.

> Los alimentos *light* ayudan a adelgazar: FALSO

Los alimentos *light* aportan menos calorías que su equivalente normal si se toma la misma cantidad, pero no significa que sirvan para adelgazar.

Muchos productos *light* siguen siendo calóricos, pues buena parte de sus ingredientes son grasas necesarias para su elaboración, para conferirles su sabor, textura, etc. Ejemplos: la mayonesa *light*, las patatas fritas *light* o el paté *light*, que deben consumirse con moderación porque siguen siendo muy calóricos en comparación con otros alimentos no *light*.

Y es que si revisamos la etiqueta podemos comprobar que no todos los productos *light* son tan ligeros como parecen. Según la normativa, los

requisitos que debe cumplir un alimento para ser calificado *light* son: que haya productos de referencia en el mercado (leche entera y leche desnatada, mayonesa y su homóloga *light*...), que la reducción del valor energético sea como mínimo del 30% respecto al producto de referencia y que en el etiquetado, además de mencionar el porcentaje de reducción de calorías, aparezca su valor energético (por 100 gramos ó 100 mililitros) y el del alimento de referencia, incluyendo si se desea, el valor energético por porción.

> Los alimentos integrales no engordan: FALSO

Los alimentos integrales aportan más fibra que los refinados, pero la composición en el resto de nutrientes es similar. Es decir, a igualdad de peso aportan las mismas calorías. Lo interesante de la fibra es que mejora el tránsito intestinal, contribuye a reducir los niveles de glucosa y colesterol de la sangre y previene enfermedades como el cáncer. Se aconseja incluir en la dieta productos integrales por estas razones, pero no como método para reducir la ingesta de calorías.



Alimentos que *engordan*

> Las frutas como el plátano, los higos, las cerezas y las uvas, engordan: **FALSO**

Estas frutas aportan más calorías que otras como la manzana, la naranja, etc., por lo que tomando menos cantidad, el aporte de calorías es similar al de una manzana o naranja medianas.

CADA 100 GRAMOS

PLÁTANO	85 Kcal
UVAS	65 Kcal
HIGOS	66 Kcal
CEREZAS	60 Kcal
OTRAS FRUTAS	30-50 Kcal

> Cualquier fruta engorda tomada después de comer: **FALSO**

Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas. Si se toma antes produce saciedad, ya que contiene fibra. El orden en que se ingieren los alimentos no influye en el total de calorías diarias, aunque sí puede afectar a la digestión de los mismos.

> El agua tomada en la comida engorda: **FALSO**

El agua no aporta energía, ya que no contiene macronutrientes. Por tanto, no engorda aunque se tome antes, durante o después de las comidas. Si se bebe antes de comer puede provocar sensación de saciedad y así evitar el consumo de otros alimentos. Tomar mucha agua durante las comidas puede hacer que la digestión sea más lenta debido a que se diluyen en ella los jugos gástricos.

> La tónica y el bitter engordan menos que otros refrescos: **FALSO**

A pesar de su sabor amargo, esas dos bebidas contienen una cantidad de azúcar (90 gramos por litro la tónica y hasta 135 gramos por litro el bitter) que hay que tener en cuenta si se siguen dietas hipocalóricas. La tónica, además de los ingredientes comunes, contiene extractos de frutas y una pequeña cantidad de quinina. La composición del bitter es parecida a la de la tónica, aunque posee menos quinina y más azúcar. Los extractos vegetales amargos les confieren cierta acción aperitiva y digestiva. Una lata (33 cl) de tónica y de bitter proporcionan unas 120 y 180 calorías, respectivamente.

> El pan engorda: **FALSO**

Es la frase típica de quien se pone a dieta por su cuenta. También se dice que la pasta, el arroz, las legumbres o las patatas engordan, cuando no es así. Todos estos alimentos proporcionan hidratos de carbono, los nutrientes que el organismo requiere en mayor cantidad y que deben suponer entre el 50% y el 55% del total de calorías de la dieta.

La creencia de que los hidratos de carbono engordan es errónea. Su valor calórico es de 4 calorías por gramo, como el de las proteínas, mientras que el de las grasas es de 9 calorías por gramo. A igualdad de peso, las grasas aportan más calorías, es decir, los alimentos ricos en grasas son más calóricos que los alimentos ricos en hidratos de carbono.

Y no nos engañemos: en muchos casos lo que aumenta las calorías del pan es el acompañamiento (mantequilla, embutidos, bacón, quesos, salsas etc.), la mayoría de las veces rico en grasas. ◀

