

Quiero ENGORDAR

Y no puedo, ¿cómo lo hago?

No se trata de satisfacer el apetito con comidas copiosas, grasientas y muy calóricas, sino de tomar raciones moderadas con una buena composición nutricional



Sí, sí, ha escuchado bien. No todas las dietas que se siguen tienen como objetivo perder peso. Mientras que muchas personas están preocupadas por perder esos kilos que les sobran, otras pretenden justo lo contrario: engordar. El fin es el mismo en ambos casos: conseguir una figura con la que sentirse mejor y recuperar la salud. Más allá del motivo concreto, el esfuerzo que debe hacer una persona que desea ganar unos kilos es tan importante como el de quien necesita perderlo. En el aspecto dietético, ingerir más calorías de las que se gastan es la principal vía para conseguirlo, pero a algunas personas les resulta muy difícil, casi imposible, engordar por encima de un peso determinado, a pesar de comer de todo lo que quieren y tanto como quieren. Estas personas alcanzan el peso que el organismo entiende como "propio" del individuo, aunque no se corresponda con el estimado por la persona. Otras personas como las que padecen trastornos alimenticios (por ejemplo anorexia) no consiguen engordar porque no quieren, pese a que una "dieta para aumentar peso" se convierte para ellas en parte esencial de la terapia. Algo esencial también en el caso de los enfermos en cuidados paliativos, con cáncer en determinadas fases de la enfermedad, inmunodeprimidos, etc.

Y es que una buena alimentación y la preparación de platos que estimulen el apetito ayudan a afrontar con mayor garantía de éxito la recuperación de la desnutrición e, incluso, la curación de la enfermedad.

NO TODO VALE PARA ENGORDAR.

La primera condición para ganar peso es aumentar grasa (hasta un límite saludable) y masa muscular. La base de este propósito es seguir una dieta equilibrada que aporte más calorías de las que gasta el organismo. Quien esté sano y delgado puede pensar que tiene vía libre para comer lo que "menos conviene" en la cantidad que se le antoje y con la frecuencia que desee. Pero no todo vale para engordar sin comprometer la salud. No es conveniente desayunar a diario productos de bollería y repostería, tomar pasteles de postre, untar el pan con mantequilla o acompañar las comidas con natas, mayonesas o salsas similares. La recomendación de un consumo esporádico de este tipo de productos por ser demasiado grasientos y/o azucarados sirve para toda la población, sin matices. No hay duda de que con esta práctica se consigue aumentar de peso, pero no es la vía más adecuada ni saludable para hacerlo.

El objetivo para engordar de una forma sana, sin comprometer la salud ni el funcionamiento correcto de los distintos órganos (corazón, sistema circulatorio, hígado...) es elegir alimentos que destaquen en lo nutricional por ser concentrados en energía pero con una composición en nutrientes de calidad: proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono complejos en más proporción que simples, y preferencia por las grasas insaturadas sobre las saturadas, sin hueco para las grasas trans (ácidos grasos parcialmente hidrogenados).

El resultado es una dieta que combine alimentos y recetas apetitosas, del gusto de quien precisa comer más, con la característica nutricional de ser energéticas, proteicas y reconstituyentes.



En este marco dietético, el aporte extra de calorías se realizará a través de la ingesta de cereales y derivados (arroz, cuscús, pasta, pan, con preferencia por las versiones integrales), legumbres, frutos secos, semillas de sésamo, aceite de oliva y alimentos grasos como las aceitunas o el aguacate. El huevo (sobre todo la clara), los pescados y las carnes magras garantizan el aporte proteico de calidad junto con la combinación acertada de leguminosas y cereales, y sin que falten los lácteos.

PARA ENGORDAR DE UNA FORMA SALUDABLE.

La clave no es abusar de comidas copiosas, sino ofrecer raciones moderadas de alimentos que tengan una composición nutricional excepcional. Se gana peso si se comen más calorías de las que se gastan y para ello es preciso potenciar el apetito con recetas succulentas, enriquecer los platos con combinaciones acertadas de alimentos y prescindir de aquellos ■■■



■ Es preciso potenciar el apetito con recetas succulentas cargadas de energía



Las causas de no engordar

- 1 Una de las hipótesis que barajan los científicos es que el peso de una persona adulta tiene un componente genético que lo condiciona dentro de unos márgenes, al igual que sucede con la talla. El cuerpo humano dispone de herramientas para tratar de mantener el peso que es "propio" de cada individuo y que está condicionado por los genes, tanto al ganar peso como al perder.
- 2 Uno de esos modos es el control de la ingesta, de manera que hay personas incapaces de comer más allá de cierta cantidad de alimentos porque se sienten incómodos con tanta comida. Esta posibilidad puede explicar el mecanismo de regulación del apetito y atiende a una base hormonal: al segregarse una serie de hormonas cuando está lleno, reprime las ganas de ingerir más comida.
- 3 Otro posible sistema de adaptación hace referencia a la posibilidad de que algunas personas aumentan su nivel de agitación y con movimientos, casi compulsivos, de la cabeza, las manos, las piernas, etc. Mientras se está en "reposo", se logra realizar una mayor actividad física, aunque ésta no sea patente, y aumentar así el gasto.

■ ■ ■ que sean superfluos, es decir los que sacian pero no "alimentan". Resulta acertado además preparar platos combinados para no tener la sensación de comer demasiado, en particular para quienes están inapetentes y necesitan engordar.

- **Comer con los ojos.** El aroma, el color y la buena presencia de una comida levantan un mayor interés por comerla. Se ha comprobado que la cantidad de alimentos que toma una persona puede variar hasta un 300% de una ocasión a otra, en el caso de un mismo producto, si se varían sus características sensoriales (olor, color, sabor, textura). Por ello, ante el reto de preparar la comida para alguien que necesita engordar, se ha de mirar todavía más la elaboración y el aspecto final de cada plato. Un simple arroz con pescado puede ser muy original si se escoge entre una larga lista de recetas de arroces (con gambas, guisantes y maíz; rape, gambas y mejillones; cremoso con salmón fresco, etc.).
- **Pequeños bocados de energía.** Los alimentos que se ingieran entre horas deben ser consistentes en lo nutricional en pequeño volumen: un puñado de frutos secos (pipas, cacahuetes, almendras, nueces, avellanas, pistachos o piñones) al natural o garrapiñados con miel, barritas de muesli, pan de pasas, fruta asada con dátiles y avellanas... Si se opta por productos de repostería comerciales, debe primar la calidad en la elección de aquellos que no añadan ácidos grasos parcialmente hidrogenados (grasas trans).
- **Abrir el apetito.** Los encurtidos (cebollitas, aceitunas, pepinillos), los vegetales fermentados o pickles (chucrut o col fermentada, nabo, zanahoria, ramilletes de coliflor o rábano) o bebidas como la tónica, son aperitivos apropiados porque sirven para "abrir el apetito". Su ingesta favorece la secreción de jugos gástricos y prepa-

ra al estómago para la digestión de la comida posterior. Otros alimentos que se toman antes de comer (patatas fritas, galletas saladas, croquetas y similares...) tienen la cualidad contraria, ya que se emplea tanta grasa y almidón en su elaboración que quitan apetito para la comida siguiente.

- **Aumentar calorías y proteínas.** Al enriquecer los platos se tendrá la prudencia y el sentido común de no recurrir siempre a grasas como la mantequilla, la nata, la mayonesa o salsas similares. El resultado es un aporte extra rápido de calorías por pequeña porción, pero también de grasa saturada, colesterol y sal, que altera el estado nutricional del individuo. Las grasas elegidas serán el aceite de oliva (también los de semillas), los frutos secos, las semillas de sésamo o el aguacate. Con el fin de endulzar los platos se aconseja cocinar sin recurrir como norma general al azúcar o al almíbar por su condición de edulcorantes que aportan "calorías vacías". El uso de las frutas desecadas que concentran los azúcares naturales de la fruta, la miel, los siropes de cereales y de frutas, son alternativas dulces saludables. Si se pretende añadir más proteínas por porción, el huevo, los pescados y las carnes magras, serán los alimentos a alternar con el tofu y los lácteos. Todos ellos sirven de complemento para añadir a purés, cremas, ensaladas, arroces (sopa de arroz, verduras y hebras de pollo) y platos de pasta (ensalada de pasta integral con tofu ahumado) o legumbres (garbanzos con alubia verde y huevo cocido). En cuestión de combinaciones vegetales, la más apropiada para obtener un registro de proteínas de la máxima calidad es mezclar cereales y frutos secos: como primer plato (arroz con espárragos y nueces, cuscús con frutos secos), de postre (arroz con frutas secas y nueces), de desayuno o como



aperitivo energético (arroz con leche de soja y avellanas). Igual de acertada como fuente proteica es la mezcla de legumbres y cereales en un mismo plato.

- **Evitar los alimentos saciantes y poco energéticos.** Se pretende no saciar el apetito de forma inmediata sin haber ingerido apenas calorías. Por ello, se aconseja prescindir de los alimentos desnatados, light o bajos en calorías. Los alimentos naturales ricos en fibra y bajos en calorías como las ensaladas, los caldos, las cremas de verduras, las sopas, no se escogerán como entrante o plato principal, sino que formarán parte de la dieta con el fin de que quien necesita engordar no se sacie antes de comer los platos más energéticos. Por la misma razón, el té y las infusiones se tomarán de postre o después del desayuno, el almuerzo o la merienda correspondiente, y no antes. ■

NO OLVIDARSE DEL EJERCICIO

Una condición que debe acompañar a la dieta es la práctica de ejercicio físico regular, una combinación que optimiza el aumento de la masa muscular. Los ejercicios localizados de brazo, abdominales, piernas o glúteos tienen como finalidad aumentar la masa muscular del cuerpo. El músculo que se va formando pesa, y así se refleja en la báscula. Otra ventaja de la práctica de ejercicio sobre el aumento de peso es que estimula el apetito y mejora el estado de ánimo.