

# CURIOSIDADES SOBRE NUTRICIÓN

## ***¿Los alimentos engordan? ¿Adelgazan? ¿Son buenos? ¿0 malos?***

Lo primero que hay que dejar claro es que los alimentos por sí solos no nos engordan o adelgazan, un alimento puede ayudarte a perder peso o a ganarlo, pero eso depende de la medida en la que lo tomes y de la persona que lo tome, ya que todos no somos genéticamente iguales y no los toleramos de la misma manera.

Veamos un ejemplo, el pan por sí solo no va a engordarnos, pero si nos comemos tres cuartos de una barra de pan untado en salsa de albóndigas con tomate no cabe duda que aumentará nuestra ingesta y favorecerá que aumentemos unas calorías de más.

Los alimentos no son malos o buenos, en nuestra dieta hay alimentos que nos beneficia consumirlos a diario (las frutas, verduras, aceite de oliva, leche, etc.) y otros que nos pueden perjudicar la salud y el organismo (bollería industrial, embutidos, dulces, etc.), pero depende de la cantidad que tomemos, no por tomar 4 kg de fruta al día, que resulta beneficiosa para nuestro organismo, vas a tener un cuerpo y salud estupendos.

Hay que saber qué cantidad debemos tomar de un cierto alimento o si debemos permitirnoslo alguna vez en cantidades controladas, ya que además de la cantidad no todos los toleramos igual, por nuestra genética.

## ***¿El agua engorda o nos ayuda a adelgazar?***

El agua nos aporta 0 calorías, así que beberla no nos hace engordar ni adelgazar.

Existe un tópico que dice que si bebes agua antes de las comidas pierdes peso, esto tiene algo de cierto, si bebemos agua antes de comer, el estómago se nos irá llenando y tendremos una sensación de saciedad que al sentarnos a comer nos hará sentirnos “llenos”, no ingeriremos tanta cantidad de comida y por lo tanto menos calorías.

Por ello, esto se puede utilizar como medida para engañar a nuestro cuerpo pero no quiere

decir que esté aconsejado, ya que puede afectar en nuestra digestión y absorción de nutrientes, además existen otras medidas en las que no es necesario engañar a nuestro cuerpo, pero sí aportar voluntad.

Lo que sí que debemos tener claro es que el agua es esencial para la vida y debemos beber como mínimo 1.5 litros al día para no deshidratarnos y tener un buen funcionamiento de nuestro organismo.

## ***¿Cómo nos influye un buen desayuno?***

El desayuno puede considerarse una de las principales comidas del día. Durante la noche no hay actividad física importante pero nuestro cuerpo sigue consumiendo calorías para cubrir el funcionamiento del cerebro, el riñón, el pulmón, el corazón, etc.

Tras toda la noche sin ingerir alimento, el inicio de la actividad diaria necesita un aporte de energía y ésta debe de poder usarse rápidamente para abastecer a nuestros órganos y liberarse poco a poco. Si desayunamos bien tendremos la energía suficiente para tener un óptimo rendimiento tanto físico como mental a lo largo de la mañana. Por ello, es aconsejable la combinación de fruta (aporte rápido de azúcares), cereales (aporte de energía de liberación lenta) y lácteos que aportan proteínas y aseguran la cantidad diaria necesaria de calcio aportando a la vez vitamina A, D y del grupo B.

Se ha demostrado que los niños que acuden al colegio sin desayunar rinden menos que los que sí desayunan y además hay estudios que han comprobado que existe una mayor incidencia de obesidad entre las personas que no desayunan correctamente.

## ***¿Por qué se recomienda el aceite de oliva?***

El aceite de oliva hoy en día es considerado como el oro líquido, quizá muchos de vosotros hayáis escuchado alguna vez que otros aceites eran mejor que él y lo habéis utilizado para otras cosas.

El aceite de oliva es rico en ácido oleico, palmítico y linoleico además de polifenoles, tocoferoles o esteroides. Así pues, se aconseja su consumo porque previene de enfermedades cardiovasculares, ya que reduce el colesterol total y el LDL aumentando el HDL, previene también de úlceras gastrointestinales al formar una película protectora, y retrasa la oxidación de la membrana celular por su alto contenido en vitaminas A, E y otros antioxidantes. Hoy en día es usado como tratamiento cosmético y aportando también beneficios.

Existen alimentos en el mercado que contienen aceites vegetales, muchos de ellos son engañosos, en algunos los porcentajes son irrelevantes y no nos aportan tantos beneficios como suelen indicarnos sus envases y, otros no suelen ser demasiado buenos para la salud. Así que, hay que andar con ojo a la hora de hacer la compra y elegir productos que contengan aceite de oliva o sean ricos en ácido oleico ( $\omega 9$ ), ácido linolénico ( $\omega 3$ ) u ácido linoleico ( $\omega 6$ ) y tener cuidado con los llamativos aceites vegetales que suelen ser de palma, coco o refinados.

### ***¿Los alimentos integrales ayudan a perder peso?***

Los alimentos integrales contienen una mayor proporción de fibra alimentaria que los que no lo son. La fibra alimentaria puede clasificarse por sus propiedades físicas y fisiológicas en fibra soluble e insoluble. La fibra soluble se encuentra mayoritariamente en frutas y algunos vegetales y la principal fuente de la fibra insoluble la constituyen las capas externas de los granos de cereales.

Entre las propiedades fisiológicas de la fibra dietética figuran su alta capacidad de retención de agua (aumenta la viscosidad del bolo alimenticio retrasando el vaciamiento gástrico), altera los procesos de absorción de nutrientes como pueden ser los azúcares (importante en personas diabéticas), fija cationes y ácidos biliares (favorece la disminución de colesterol) y genera ácidos grasos de cadena corta por fermentación bacteriana en el colon.

Estas propiedades justifican la necesidad de asegurar un consumo mínimo diario de fibra de 25 a 35 g/día, incrementando la proporción de

alimentos integrales de la dieta para cubrir las necesidades y que obtengamos beneficios.

A igual peso, los productos integrales tienen una densidad energética algo menor que sus equivalentes no integrales, las diferencias son poco relevantes para justificar una pérdida de peso atribuible al consumo de productos integrales.

### ***¿Por qué hemos escuchado “bébete el zumo de naranja rápido o se le irán las vitaminas”?***

El zumo de naranja es rico en vitaminas como la C, esta vitamina es una de las menos estables, se degrada fácilmente y se pierde por paso al agua, calentamiento con presencia de oxígeno, por oxidación de enzimas, cationes metálicos (cobre o hierro) o la luz y suele ser más estable a pHs ácidos. Con todos estos datos podemos asegurar que la vitamina C del zumo de naranja “se va”, pero hay que tener en cuenta en qué cantidades y con qué rapidez.

Según estudios de laboratorio la pérdida de vitamina C en un zumo de naranja respecto al tiempo son del 10-15% en 30 minutos, podemos decir que se pierde la vitamina C del zumo, pero las cantidades son irrelevantes, así que a veces igual nos merece la pena saborearlo y tomarlo con más tranquilidad, eso sí, si no queremos desaprovechar ninguna vitamina mejor no tardar en consumirlo y mucho mejor si es natural.

### ***¿Qué pueden esconder los productos “light”?***

Los alimentos "light" si en realidad lo son, aportan menos cantidad de calorías que los mismos alimentos no "light", pero siguen aportando cierta cantidad de calorías.

Por lo general este aporte es un 30%-50% menos del que hace el mismo producto no "light", así que si los tomamos en la misma cantidad que los no “light” no favorecerán que engordemos pero no nos harán perder peso milagrosamente.

Además debemos tener en cuenta que, si comemos más cantidad del alimento "light" de la que comeríamos del normal, al final sumaremos la misma cantidad de calorías o más y no conseguiremos nada.

***Bárbara Pérez Morláns***