



Alimentos que engordan Ali- mentos que no engordan

Manuel E. Piza

Comer para vivir y no vivir para comer.

Principios fundamentales para planear una dieta (¿HAY ALIMENTOS QUE ENGORDAN MAS QUE OTROS?)

Cuando pensamos en hacer dieta siempre pensamos en restricciones, hambre, mal humor y otros pensamientos negativos, cuando lo importante es NO PASAR HAMBRE porque eso haría que SIMPLEMENTE DEJÁRAMOS LA DIETA O EL PLAN NUTRICIONAL, «EL CUERPO HUMANO SIEMPRE VA A LUCHAR POR SU VIDA», podemos tomar un desayuno sustancioso con uno de los vegetales que se requieren por día, un almuerzo saludable, que incluye 3 de los 5 vegetales y repartir el restante entre la merienda de la mañana y la cena.

Es fundamental que nuestra dieta a largo plazo sea **SOSTENIBLE**.

Cualquier plan loco o que implique grandes sacrificios fracasará por abandono del paciente

Asimismo debemos aportar fibra dietética tanto soluble como no soluble y proporcionar a nuestra máquina humana la proteína de origen animal fácilmente digerible y los carbohidratos que nos den energía para enfrentar las actividades diarias. **NO DEBEMOS PENSAR EN LAS DIETAS LOCAS COMO LAS QUE NOS PROMOCIONAN EN LAS REVISTAS.**

RECUERDA QUE EL SOBREPESO QUE TIENES ACTUALMENTE NO TE LO GANASTE EN UNA SEMANA O UN MES, TÓMATE TU TIEMPO PARA BAJARLO SIN

Nutri Salud es una empresa dedicada a promover la salud y el estilo de vida saludable en las personas de toda edad o sexo, con interés fundamental en la conservación y recuperación de una condición nutricional óptima mejorando la auto-estima y procurando ayudar a sus pacientes en todo momento.

MENSAJE DE LA CIRUJANA GENERAL DE LOS ESTADOS UNIDOS SOBRE LA SALUD, EL SOBREPESO Y EL EJERCICIO FISICO

En los Estados Unidos se conoce como CIRUJANO GENERAL o CIRUJANA GENERAL, en este caso, algo así como la persona encargada de la salud, con base en las fuerzas armadas y es casi equivalente a un ministro de salud, aunque sí existe la SECRETARÍA DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS que es del lado civil.

Tradicionalmente la política norteamericana de salud ha sido regentada por ambos funcionarios, pero los cirujanos generales han tenido gran importancia.

Como cirujana general mi objetivo prioritario es hacia el bienestar y hacia la prevención de la enfermedad. Al inicio de esta año publiqué un artículo llamado "The Surgeon General's Vision for a Healthy and Fit Nation" (La visión de la Cirujana General para una nación saludable y en forma).

Regina M. Benjamin, MD, MBA

No hay hoy en día posiblemente, un reto mayor para el sistema norteamericano y para la salud y bienestar de la población de ese país y del mundo, que la obesidad y el sobrepeso ya que, desde 1980 la frecuencia de esta condición se ha duplicado en los adultos y se ha TRIPLICADO en los niños, siendo que los problemas son más severos entre las personas de raza negra, los hispanos y los nativos americanos a amerindios. Es así como vemos el impacto soberbio de las estadísticas acerca de la alta frecuencia de enfermedades crónicas que están empezando a afectar a las personas aún antes de alcanzar la edad adulta, o sea durante la niñez o adolescencia.

A los encargados de las políticas públicas de salud se les solicita que cambien esas políticas para respaldar actividades físicas como un COMPONENTE FUNDAMENTAL DE LA ATENCIÓN DE LA SALUD y, a los profesionales de la salud y del ejercicio, se les solicita que integran la actividad física en la interacción con todos y cada uno de sus pacientes o clientes.

A las comunidades, sitios de trabajo y escuelas se les urge para que promuevan la actividad física como una parte esencial de sus programas de salud y bienestar.

Unos meses atrás (año 2012) un estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte reportó niños obesos a una edad tan temprana como 3 años que mostraron una reacción de inflamación ligada a enfermedades del corazón en edades más tardías. Por mi parte, tuve el placer de reunirme con la Primera Dama de los Estados Unidos para un almuerzo para su campaña "MOVÁMONOS" o (Let's Move) para resolver el problema de la obesidad infantil en la próxima generación, el cual se está volviendo inmanejable.

Tanto mi visión para una nación más saludable y en forma,

como la de la Primera Dama "movámonos" enfrentan un abordaje comprensivo que pretende comprometer a las familias y a las comunidades y tanto a los sectores públicos como a la empresa privada. Mi visión es un intento para cambiar el punto de vista nacional desde uno negativo o de desinterés hacia un discurso y una actitud positiva para resolver el problema de la obesidad, la enfermedad crónica y el sedentarismo. He querido estimular a los norteamericanos a comer más nutritivamente, ejercitarse más regularmente y mantener un estilo de vida más saludable.

Las anteriores son las razones por las que estoy solicitando a las organizaciones dedicadas al cuidado de la salud en los Estados Unidos y en los demás países, que se unan a la INICIATIVA DE "EJERCICIO COMO MEDICINA" como un esfuerzo multinacional y multi-organizacional. Esta iniciativa trae a la actividad física y el ejercicio programado y frecuente al frontispicio de la atención de la salud, haciendo que el ejercicio sea una PARTE INTEGRAL de la vida de cada persona y de cada paciente que interactúa con un profesional de la salud.

Ejercicio como Medicina busca proveer conexiones esenciales entre los clínicos, los profesionales del ejercicio y el público de tal manera que cada uno reciba la guía que necesitan para mantenerse saludables y activos.

Todas las partes de esta iniciativa están dedicadas a la idea de que el ejercicio es la nueva forma de medicina. Las partes involucradas son urgidamente permanentemente para crear, respaldar y convertirse en propagandistas de la actividad física como una parte esencial del concepto de SALUD GLOBAL y el bienestar de la humanidad, llamándolos a la acción.

A los miembros de las comunidades se les solicita que eduquen y se empoderen ellos mismos y a sus vecinos para buscar consejería y ayuda para promover la actividad física.

Como profesionales de la salud debemos recordar que los pacientes son más proclives a cambiar su comportamiento si obtienen recompensas valederas - algo más que solamente perder unos cuantos kilos o poder usar una talla más pequeña de ropa. La recompensa debe ser algo relacionado a como siente cada una de las personas y debe ser algo que puedan celebrar con gozo y disfrutar. Por ello la recompensa óptima será permitir a las personas embarcarse permanentemente en un programa de ejercicio físico programado y abrazar cada día de sus vidas al máximo, sin enfermedad, discapacidad o pérdida de productividad. Espero que todos ustedes se unan a mi campaña EJERCICIO COMO MEDICINA. Juntos lograremos una población más sana y en forma.

Regina M. Benjamin, MD, MBA

Surgeon General of the United States, US Department of Health & Human Services 2009/2013, Washington, DC

SACRIFICAR TU SALUD Y TU ESTADO DE ÁNIMO

Los seres humanos así como los demás seres vivos, somos SISTEMAS SEMI-CERRADOS que requieren constantemente un ingreso de energía que nos hace crecer, reproducirnos, trabajar (devolver energía al ambiente) y, desgraciadamente.. engordar.

Lo que ocurre es que el problema de engordar no fue una preocupación de los seres humanos durante la mayor parte de nuestra historia puesto que la gran mayoría de las personas apenas alcanzaban a comer los alimentos (energía) necesarios para mantenerse vivos y, muchas veces, ni eso siquiera por lo que morían de inanición o desnutrición o de las enfermedades relacionadas con esos fenómenos.

Mil millones de personas que viven en países en guerra permanente, en el África subsahara y en algunas regiones de Asia o América Latina, pasan hambre todos los días. En esas poblaciones no existe la obesidad ni es una preocupación prioritaria.

Mil millones de personas que viven en países en guerra permanente, en el África subsahara y en algunas regiones de Asia o América Latina, pasan hambre todos los días. En esas poblaciones no existe la obesidad ni es una preocupación prioritaria. O sea que esa es todavía una realidad en esas poblaciones del mundo cuyo consumo calórico promedio no al-

canza para cubrir las necesidades reales que varían de acuerdo al nivel de actividad física entre 1500 y 6000 calorías para un individuo adulto normal. (6000 calorías requiere un maderero del Canadá que tala árboles a una temperatura bajo cero o los alpinistas que suben las altas cumbres de la tierra)

Engordar se ha vuelto una epidemia como enfatiza la doctora Benjamin CIRUJANA GENERAL DE LOS ESTADOS UNIDOS (2009-2013) en un artículo que incluimos (VER INSERTO) y es uno de los principales problemas de salud. Entre los problemas relacionados con esta epidemia, están una serie de malas interpretaciones y conceptos equivocados sobre los alimentos y su capacidad de hacernos aumentar de peso.

Han surgido una gran cantidad de supersticiones y creencias erróneas que tienden a confundirnos y, desgraciadamente, la publicidad y la propaganda no ha ayudado a aclarar las cosas, sino más bien ha creado más confusión y a menudo se difunden ideas sobre nutrición que carecen de sustento científico creando mitos en torno a la alimentación y nutrición.

Que son los alimentos y que son Nutrientes.



SUSTRATOS ENERGÉTICOS O ALIMENTOS

Ningún alimento realmente engorda si se consume en la cantidad y en las proporciones adecuadas. Usted debe vivir en el mundo y no pretender crear una burbuja de aislamiento. Si su dieta no es compatible con su vida social, no será sostenible

Necesitamos y almacenamos en nuestro cuerpo ENERGÍA, la cual obtenemos de los llamados SUSTRATOS ENERGÉTICOS o alimentos que se diferencian de los nutrientes en que éstos no necesariamente nos brindan energía e incluyen sustancias como el agua, el oxígeno o la sal que solamente nos ayudan a sobrevivir.

En la naturaleza las Calorías se acumulan en forma de ENERGÍA DE ENLACE o química en las uniones entre diferentes sustancias que, al formarse utilizan el mecanismo de REDUCCIÓN y, en ese proceso, liberan oxígeno que se incorpora a la atmósfera y nos mantiene vivos.

La principal fuente de energía que los seres humanos aprovechamos en nuestra nutrición proviene directamente del SOL que permite crecer a los vegetales verdes y rojos y de otros como cereales, tubérculos, y frutas o sea de aquellos seres vivos que se encuentran en la BASE DE LA CADENA ALIMENTICIA y que consumen el CO₂ que exhalamos al respirar, el agua, el nitrógeno y otros minerales del suelo para producir carbohidratos, grasas, alcoholes y proteínas que son las sustancias energéticas que alimentan a los de-

Recuerden que os alimentos marcados como LIGHT no se encuengran libres de calorías



más seres vivos.

De esta manera las plantas se constituyen en el eslabón obligado que cierra la cadena de alimentos utilizando los desechos de los demás seres vivos incluyendo animales, plantas, protozoarios y bacterias y la energía del sol que nos llega gratuita y directamente todos los días, para producir, por medio de la fotosíntesis y de otros procesos parecidos, las sustancias que nos permiten alimentarnos. Esto aparte de contribuir a evitar el calentamiento global que tanto preocupa a todos.

Solamente a modo de ejemplo, un árbol grande puede consumir una tonelada de CO₂ por año y un triguil más de 5 toneladas por hectárea, y convertirlo en carbohidratos, proteínas alcoholes o grasas.

Nosotros no solamente comemos plantas sino que consumimos la carne y otros subproductos de otros animales incluyendo los terrestres y los marítimos. En este caso no consumimos productos directos de la tierra sino que nos aprovechamos del trabajo realizado por los esos animales para recibir SUSTANCIAS

PRE ELABORADAS lo cual no es necesariamente mejor porque asimismo recibimos una gran cantidad de contaminantes y las llamadas CALORÍAS SUCIAS que son las que, al quemarse en nuestro cuerpo, producen residuos que tienen que ser eliminados por vía de los riñones o la defecación, al contrario de los carbohidratos, los alcoholes y las grasas que se queman completamente (CALORÍAS LIMPIAS) dejando como residuo solamente anhídrido carbónico y agua.

Veremos un breve resumen de cada uno de los grupos de alimentos:

1. LOS CARBOHIDRATOS:

Son sustancias formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno y se llaman así porque la proporción de estos dos últimos es la misma que la del agua o sea que la fórmula general de cualquier carbohidrato es $N(\text{CH}_2\text{O})$. Estas sustancias se clasifican en varias formas pero, para efectos de esta publicación, las dividiremos solamente en SIMPLES y COMPLEJOS:

CARBOHIDRATOS SIMPLES son los que tienen pocas unidades básicas (Se conocen como unidades básicas los carbohidratos de 6 o menos átomos de carbono como la glucosa, la manosa, la fructosa o azúcar de las frutas). Los simples son entonces los que llamamos azúcares y se caracterizan por tener sabor dulce (más o menos de acuerdo al tipo, siendo el prototipo pero no necesariamente el más dulce, el azúcar de caña o sacarosa un disacárido). También se caracterizan por ser muy solubles en agua formando una solución cristalina y por tener un alto ÍNDICE GLUCÉMICO. (ver

<https://www.dropbox.com/s/smuyx885e2edlrj/INDICE%20GLUCEMICO.PDF>

?dl=0)

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS por el contrario son los almidones y otras moléculas presentes en los cereales, las verduras, los frijoles o semillas de diferente tipo y en otras fuentes y, a diferencia de los simples, los carbohidratos complejos tienen bajos índices glucémicos y, aunque requieren insulina para su metabolismo, liberan lentamente las unidades básicas que contienen, por un mecanismo conocido como hidrólisis, por medio del cual se van oxidando paulatinamente liberando la energía. Esta lentitud permite que el cuerpo “ programe ” más eficientemente la liberación de la insulina y, en el caso de los diabéticos, que los medicamentos actúen mejor.

Es precisamente a base de este tipo de carbohidratos que debemos alimentarnos al menos en un 50% de las calorías totales aunque no todos son igualmente saludables.

Algunos carbohidratos “ muy complejos ” como la celulosa no pueden ser digeridos por nosotros por lo que los consumimos solamente como laxantes y carminativos o sea como alimentos que nos ayudan en el proceso de formación de materia fecal y en la eliminación de los desechos y los gases por esa vía.

Muchas personas simplemente clasifican los alimentos en: los que engordan y los que no engordan pero esta clasificación carece de fundamento y puede inducirnos a continuar con una dieta inadecuada. De hecho todos los alimentos proporcionan calorías o sea que TODOS ENGORDAN más o menos.

El organismo humano obtiene energía de los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) distribuidos de manera heterogénea en los alimentos. Nuestro cuerpo necesita energía para llevar a cabo las funciones vitales: el sistema nervioso funciona con energía eléctrica, el muscular con mecánica, la energía térmica regula la temperatura corporal y con energía química es posible obtener distintas moléculas. Estos tipos de energía se producen en el organismo a partir de las sustancias químicas constituyentes de los macronutrientes por medio de complejas reacciones metabólicas. El valor energético de los nutrientes y, por tanto, de los alimentos que los

PERDER PESO SALUDABLEMENTE



contienen se expresa en Kilocalorías (Kcal), ya que durante el metabolismo se generaba calor.

Todos los alimentos aportan energía, salvo los que se quedan en el plato. Un alimento por si solo no tiene capacidad de engordar o no engordar. El valor energético de un alimento concreto o un platillo está determinado por el contenido en macronutrientes del alimento o del plato, y por la cantidad que la persona consume a lo largo del día o habitualmente. La clave: comer de todo de forma equilibrada y en las proporciones adecuadas.

Verdades y falsedades sobre los alimentos que engordan

El pan engorda: FALSO

Es la frase típica de quien se pone a dieta por su cuenta "YA ESTOY DIETA YA NO COMO PAN". 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. Existe la creencia errónea de que los hidratos de carbono engordan. Su valor calórico es de 4 Kilocalorías por gramo, como el de

las proteínas, mientras que el de las grasas es de 9 Kilocalorías 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, bacon, quesos, etc.), la mayoría alimentos ricos en grasas.

Las frutas como el banano, los higos, las cerezas y las uvas, engordan igual que otras: FALSO

Estas frutas aportan más calorías por cada 100 gramos 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.

Por 100 gramos:

banano: 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, pues no contiene macronutrientes. Por lo 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 la quinada engordan menos que otras gaseosas: 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 la quinada) 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. Los extractos vegetales amargos les confieren cierta acción aperitiva y digestiva.

Los hidratos de carbono y las proteínas no se pueden combinar en la misma comida: FALSO

Prácticamente todos los alimentos son una mezcla de hidratos de carbono, proteínas y grasas, por lo que no resulta lógico separar unos alimentos de otros cuando su propia

Frutas	Valor energético (kcal.)
Arándanos	41
Caqui	64
Cereza	47
Chirimoya	78
Ciruela	44
Ciruela seca	290
Coco	646
Damasco	44
Dátil	279
Dátil seco	306
Durazno	52
Durazno en almíbar	84
Frambuesa	40
Fresas	36
Granada	65
Grosella	37
Higos	80
Higos secos	275
Kiwi	51
Limón	39
Mandarina	40
Mango	57
Manzana	52
Melón	31
Mora	37
Naranja	44
Nectarina	64
Nísperos	97
Palta	167
Papaya	45
Pera	61
Piña	51
Piña en almíbar	84
Plátano	90
Pomelo	30
Sandía	30
Uva	81
Uva pasa	324
Zumo de fruta	45
Zumo de Naranja	42

