

El mito de los alimentos que «engordan»

CRISTINA GARRIDO / MADRID

Día 23/02/2014 - 23.23h

Se prescinde de ellos por su fama de calóricos, pero contienen nutrientes muy valiosos



josé ramón ladra

La cerveza tienen 90 calorías por caña pero, dentro de una dieta mediterránea, no engorda y entre sus nutrientes destacan el ácido fólico, vitaminas B, E y D, así como hierro y calcio

Seguramente habrá escuchado alguna vez al entendido de turno decir que no come plátano porque es la fruta más calórica, o que para adelgazar hay que quitarse el pan o incluso haya visto a su compañero de mesa retirar las aceitunas de la ensalada. Son algunos de los alimentos que todavía luchan contra una injusta mala fama, a pesar de tener un perfil nutricional muy interesante y de que, en su justa medida, no engordan.

«Resulta miope fijarse solo en las calorías.

El aceite de oliva o los frutos secos tienen alto contenido calórico, pero son productos enormemente valiosos. Lo que es un sinsentido es evitar la pasta y el pan y luego comerse una bolsa de patatas fritas y un refresco o un bollo. Tomas las mismas o más calorías pero de una calidad inferior», asegura a ABC el doctor [Esteban Jódar](#), jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario Quirón Madrid.

Es lo que pasa con el plátano, tiene más valor calórico que otras frutas (80kcal/100 g), pero no contiene grasa, es rico en potasio, vitaminas y minerales, y sigue siendo más ligero que la mayoría de postres industriales.

Pan para perder peso

[Tampoco es cierto que el pan engorde.](#) Una investigación de la Unidad de Nutrición del Hospital La Paz de

Madrid demostró que el consumo de este alimento permite la pérdida de peso en igual medida que los regímenes que lo excluyen y reduce a su vez el riesgo de abandono de la dieta. Al igual que la pasta, son ricos en hidratos de carbono, que aportan una energía fundamental para nuestro organismo. Si los elige integrales, son fuente de fibra y más saciantes.

En opinión del nutricionista Jesús Román, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación «no tienen ningún sentido echarle la culpa a un alimento

, porque lo importante es su papel en el conjunto de la dieta ».

Del chocolate también se ha dicho que engorda o que salen granos. Lo segundo no está comprobado y lo primero se ha desmontado. Los resultados de una investigación de la Universidad de Granada, publicada en «Nutrition», en la que participaron 1.458 adolescentes europeos, mostraron que [un alto consumo de chocolate se asocia con niveles más bajos de grasa total y abdominal](#). Con gran poder antioxidante cuanto más puro sea, lo recomendable es limitarse a dos onzas diarias.

Y cuando vaya a tomar el aperitivo, no tenga miedo a la [barriga cervecera](#) porque si su consumo es moderado (dos o tres cañas al día), y dentro de una dieta mediterránea, [la cerveza no favorece la ganancia de peso y reduce el riesgo de diabetes e hipertensión](#), de acuerdo a un estudio del Hospital Clinic, la Universidad de Barcelona y el Instituto de Salud Carlos III. Lo que hay que vigilar es la tapa. Mejor los encurtidos, bajos en grasa, o [los frutos secos crudos \(nueces, avellanas o almendras\)](#), que son [cardioprotectores](#).

Un puñadito de [aceitunas](#) en la ensalada o para picar tampoco es un drama calórico. Al igual que el [aceite de oliva](#), son ricas en ácido oléico, beneficioso para el corazón, vitamina E y polifenoles. Lo que sí deberíamos limitar, en opinión del doctor Jódar, es la ingesta de grasas animales (mantequilla, tocino, paté), grasas trans (bollerías y comidas preparadas) y [azúcares simples](#) (refrescos, dulces). Con el resto de alimentos, la clave está en la variedad y el equilibrio.

Algunos ejemplos

Aceitunas: Al igual que el aceite de oliva son ricas en ácido oléico, beneficioso para el corazón, vitamina E y polifenoles

Cerveza: Cada caña tiene unas 90 calorías y entre sus nutrientes destacan el ácido fólico, vitaminas B, E y D, así como hierro y calcio.

Pan: Rico en carbohidratos, aporta vitaminas del grupo B, fósforo, magnesio, potasio, hierro, calcio, yodo y zinc.

Plátano: Sin grasa, bajo en calorías y con vitamina A, B6, ácido fólico, potasio y magnesio.

Aguacate: Rico en vitaminas, minerales, aminoácidos esenciales, proteínas de alta calidad y ácido oléico. Tiene un gran poder saciante.

Chocolate: Cuanto más puro, más rico en flavonoides (especialmente catequinas), con gran poder antioxidante.

Leche entera: Fuente de calcio y de vitaminas liposolubles A, D y E. La grasa aumenta su sabor y no es un problema, a no ser que tenga el colesterol alto o tome demasiada.

Frutos secos: Son muy calóricos, pero un puñadito diario de nueces, avellanas o almendras tiene efecto cardioprotector.

5 Comentarios

[Imprimir](#)

[Compartir](#)

[Noticias relacionadas](#)

- Búsquedas relacionadas
- Compartir
- [Imprimir](#)

publicidad

Comentarios: