

ABC NUTRICIÓN

El mito de los alimentos que «engordan»

► Se prescinde de ellos por su fama de calóricos, pero contienen nutrientes esenciales

CRISTINA GARRIDO
MADRID

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, sin ir más lejos, 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 cierta la afirmación de que el pan engorda. 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, es rico en hidratos de carbono, que aportan una energía fundamental para nuestro organismo. Si los elige integrales, son fuente de fibra y más saciantes.

Un puñado de aceitunas en la ensalada o para picar tampoco supone ningún drama calórico para el cuerpo. Al igual que el aceite de oliva, son ricas en ácido oléico, que resulta beneficioso para el corazón, vitamina E y polifenoles.

Lo que sí deberíamos limitar, en opinión del doctor Jódar, es la ingesta de grasas animales (como la mantequilla, el tocino o el paté), grasas trans (bollerías y comidas preparadas) y azúcares simples (refrescos, dulces). Con el resto de los alimentos, la clave para una dieta saludable está en la variedad y el equilibrio.



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.



Aguacate

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



Plátano

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



Pan

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

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 puñado diario de nueces, avellanas o almendras tiene efecto cardioprotector.



Chocolate

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



JESÚS ROMÁN
PTE. COMITÉ CIENTÍFICO DE
LA SOCIEDAD DE DIETÉTICA

«No tiene sentido culpar a un alimento»

Para el nutricionista Jesús Román, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, «no tiene 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 asoció 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 con un estudio del Hospital Clínic, 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.

