

ALIMENTACIÓN / EN PORTADA

LA ENTREVISTA
DE MARTA
ROBLES

123RF



Proteínas y cafeína para aumentar el gasto calórico

Las calorías indican el valor energético de un alimento y según la cantidad y la calidad que se ingiera se puede aumentar de peso o adelgazar

Beatriz Muñoz • MADRID

Uno de los aspectos que más preocupa sobre los alimentos reside en el número de calorías que poseen y, en el caso de los que contienen un valor energético muy elevado, la obsesión del consumidor es clara: qué debe hacer para quemarlas. Más allá de la cifra que aparezca en la etiqueta, lo importante para la doctora y especialista en Nutrición, María Teresa Barahona, «es diferenciar entre calidad y cantidad. La calidad haría referencia a un patrón dietético de tipo mediterráneo, mientras que como cantidad tenemos que echar cuentas entre lo que ingerimos y lo que consumimos. De esta forma, el balance podrá ser

positivo si se gana peso, negativo en el caso de adelgazar o igual si mantenemos el peso».

De las calorías totales que deben conformar nuestra dieta diaria para cubrir todas las necesidades energéticas, el doctor Alejandro Domingo Gutiérrez, especialista en Medicina y Nutrición del Hospital USP San Camilo de Madrid afirma que «una buena proporción sería entre 55-60 por ciento de hidratos de carbono, 30 por ciento de grasas y un 15 por ciento de proteínas». De esta forma, se recomienda un aporte de unas 2.000/2.500 calorías al día para hombres y 1.500/2.000 calorías para las mujeres. Sin embargo, conviene aclarar que no es lo mismo 100 gramos de pasta que aporta 368 calorías y cuyo componente principal son los carbohidratos que cien gramos de salchichas cuyo valor energético asciende a 326 y, además, su contenido en grasas saturadas es considerable. Los expertos alertan de que todo aquello que se tome en exceso y no se gaste se almacena en el organismo en forma de grasa.

Existen alimentos que por su composición pueden contribuir

a aumentar el gasto energético. Según Domingo, «se trata de aquellos que tiene un alto contenido en proteínas como carne, pescado o huevos, ya que para metabolizarlos necesitamos gastar más calorías, pero no conviene abusar ya que se podrían producir graves alteraciones en el hígado y riñón». Dado

El organismo asimila mejor y más rápido los nutrientes de los alimentos que se ingieran dos horas después de practicar ejercicio

que la gente busca, sobre todo después de haber cometido algún exceso alimentario, deshacerse de las calorías de más que ha ingerido y, para conseguirlo, necesitará «del metabolismo basal que son las calorías que consumimos según nuestras características físicas y la de la actividad física que desarrollemos», aclara Barahona. Por tanto, continúa la experta, «si queremos perder peso, además de disminuir la ingesta podremos hacer actividad física aeróbica como correr o montar en bici manteniendo las pulsaciones no muy altas por la mañana y desayunar un café que, por su leve efecto lipolítico, facilita que el organismo consuma las grasas acumuladas».

EQUILIBRIO

El gasto energético provocado por la actividad física va a generar, según Javier Luengo Angulo, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y director del Gimnasio Club de Campo Villa de Madrid, «una influencia positiva en el equilibrio calórico diario y en el ascenso del metabolismo basal. Además, es interesante conocer la importancia de ingerir alimentos en las dos horas posteriores al ejercicio ya que nuestro organismo está más receptivo a recoger y almacenar energía para el proceso de recuperación y los nutrientes se asimilan de forma más rápida».

«Hay que unir la dieta con el ejercicio»

Jorge Serrano

Entrenador personal y coordinador de «Mientrenador»



-¿Cuántas calorías gasta una persona al día de media?

-Depende de muchos factores. No es lo mismo un

hombre, una mujer, un niño o un anciano. El gasto de calorías depende del metabolismo basal inherente a cada persona y es muy complicado de calcular. Si se quiere ser preciso –hay una manera sencilla de hacerlo, pero es muy genérica–, porque influye el peso, la altura, el género... Pero si se toma un bloque de gente entre veinte y cincuenta años puede estar entre las 1.500 y 3.000 calorías.

-¿Cómo ha de confeccionar la dieta cada persona para consumir sólo las calorías que necesita?

-No se debe hacer una dieta en función de lo que uno va a consumir, sino que lo que se debe hacer es aumentar el gasto para compensar. Y no hay fórmulas exactas porque dependen del biotipo y de la carga genética de cada uno, pero hay parcelas sobre las que sí se puede trabajar como el gasto de las actividades físicas, además de las actividades cotidianas de cada persona.

-¿Cómo se sabe cuántas calorías se gastan en cada una de esas actividades?

-Hay tablas en las que se calculan. Pero lo básico es que el principio no es cuánto tengo que comer, sino cuánto tengo que gastar. Si como en función de lo que quiero adelgazar no trabajo el cuerpo y al no hacerlo, no mantengo la musculatura y el sistema cardiovascular en forma y mi calidad de vida disminuye.

-¿Cuál sería la dieta perfecta?

-La dieta mediterránea a base de pescado, frutas, verduras, aceite de oliva... No hay que olvidar que siempre hay que complementarla con el ejercicio físico que es necesario para la musculatura y para el corazón.