

Mitos y mentiras sobre la alimentación.

Preguntas más frecuentes

Mitos y mentiras y preguntas más frecuentes sobre la alimentación en general.

Índice

1. ¿Por qué engordamos?
 - 1.1. Hay quien engorda sin comer
 2. El pan engorda
 - 2.1. ¿Lo que engorda entonces es la miga?...
 - 2.2. ¿Será quizás el relleno o las salsas?
 - 2.3. ¿Por qué despreciamos el pan?
 3. El agua adelgaza
 4. El yogur es solo para niños y enfermos
 5. ¿Hay alimentos perfectos?
 - 5.1. Alimento completo (perfecto):
 6. ¿Hay alimentos prohibidos?
 7. ¿Se puede reutilizar el aceite de fritura?
 8. ¿Sudar para adelgazar?
 - 8.1. Sudando perdemos agua y calor pero no grasa
 - 8.2. Taparse en exceso es realmente peligroso
 - 8.3. El peso se pierde con el ejercicio físico pero no con el sudor

1. ¿Por qué engordamos?

El peso de una persona sana o enferma sólo es una cuestión de desequilibrio, de exceso de calorías ingeridas. Podemos dibujar una balanza en la que en un platillo pongamos la ingesta calórica y en el otro pongamos el gasto energético, cuando esta balanza está equilibrada el peso no varía pero si ingerimos más de lo que gastamos entonces el cuerpo acumula el exceso y empieza a engordar. Si, por el contrario, ingerimos menos de lo que gastamos el cuerpo gastará las reservas, haya muchas o pocas, y adelgazaremos.

La ingesta calórica viene directamente de la comida y bebida que tomamos. Las calorías vienen proporcionadas por los siguientes nutrientes:

- proteínas nos aportan 4 kcal / g
- hidratos de carbono nos aportan 4 kcal / g
- grasas nos aportan 9 kcal / g

No proporcionan energía y por lo tanto no nos influyen directamente en el peso:

- vitaminas
- minerales
- fibra alimentaria
- agua

Los nutrientes los encontramos en diferentes proporciones en los distintos alimentos. Los alimentos debemos conocerlos por grupos, es decir, clasificar los alimentos según sea el nutriente principal.

La ingesta calórica no la proporcionan la comida y la cena (también llamadas comidas principales) sino que todo aquello que comamos o bebamos durante todo el día y la noche nos pueden proporcionar calorías. Es habitual encontrarnos con personas que afirman que apenas comen durante las comidas, pero sin darse cuenta pican entre horas productos muy calóricos que ocupan muy poco espacio en un bolso o en el cajón de la oficina. Las bebidas, aparte del agua, pueden ser también muy calóricas puesto que se pueden tomar grandes cantidades sin apenas enterarnos.

El gasto energético depende de muchos más factores:

- peso corporal: mantener un cuerpo grande es más costoso energéticamente.
- ejercicio físico: la vida sedentaria consume menos calorías que el deporte.
- crecimiento: para crear materia nueva hay que añadir calorías en la dieta.
- clima: los climas fríos o las alturas requieren un mayor consumo energético.
- enfermedades o accidentes graves: hacen aumentar las necesidades energéticas.
- falta de algún miembro por amputación o desde el nacimiento: necesita menos calorías para mantenerse.
- sexo: las mujeres necesitan menos calorías para mantenerse que los hombres

La constitución física, la edad, el sexo ... son parámetros que utilizamos para calcular el peso ideal y, con él, el gasto energético pero no provocan por si solas un cambio en el gasto energético. Son datos que nos facilitan el acercarnos al gasto energético real de la persona. Es decir, a las calorías que necesitamos.

A pesar de esto, el cuerpo es capaz de optimizar una ingesta consiguiendo alguna caloría más en caso de necesidad (hambre), o de eliminar el exceso calórico en forma de calor corporal en vez de almacenarlo. Estos son dos simples ejemplos que pueden aumentar. El cuerpo se rige por un montón de procesos metabólicos que conocemos pero otros más sutiles y difíciles de cuantificar. La dietética no es un ciencia exacta pues no son todos los cuerpos iguales ni lo son los alimentos.

1.1. Hay quien engorda sin comer

No es cierto, a nadie le proporcionan calorías ni el agua ni el aire. Sólo se puede engordar comiendo más de lo que se consume. Por supuesto existen personas obesas que comen menos que personas delgadas, pero ocurre que las necesidades

energéticas individuales son tan distintas como la ingesta en cada persona. O sea, las comparaciones no nos sirven, debemos analizar los casos de forma individual.

2. El pan engorda

En la alimentación de una persona el pan es un alimento entre tantos. Lo que nos engorda es simplemente el comer más de lo que gastamos (ver ¿por qué engordamos?).

La composición del pan es fundamentalmente carbohidratada pero en él también encontramos proteínas de bajo valor biológico, vitaminas, minerales y fibra alimentaria (en mayor cantidad en el pan integral)

El pan, como todos los cereales, es un alimento fundamental en la dieta de las personas (ver Construye una dieta equilibrada y a tu gusto). Antiguamente los pueblos mediterráneos vivían con pan y poco más. Había personas que por sacrificio religioso o por encontrarse en la prisión sobrevivían durante años a base de pan y agua. Estos son simples ejemplos para mostrar la importancia positiva del pan en nuestra dieta.

2.1. ¿Lo que engorda entonces es la miga?...

El pan sin hornear es igual por dentro que por fuera, en cambio el pan cocido está compuesto por la miga interior y la costra exterior. O sea que los nutrientes son los mismos por dentro que por fuera, salvo alguna merma vitamínica por efecto del calor en la capa exterior del pan. La diferencia radica entonces en la cantidad de agua que contiene, es decir, los nutrientes están más concentrados en la costra del pan de lo que deducimos rápidamente que si hay algo que tiene que ser más calórico eso es la costra. Si lo que se quiere es obtener menos calorías lo que hay que hacer es comer menos en vez de tirar una parte del pan que ya hemos pagado.

2.2. ¿Será quizás el relleno o las salsas?

El relleno o las salsas son un vehículo para comer pan de forma más sabrosa, recordemos que el pan es fundamental. Cuando comemos mucho pan para con los embutidos o las salsas lo que hacemos es ingerir, quizás sin darnos cuenta, muchas calorías. Pero éstas no serán un problema por si solas sino que la ingesta de toda la comida será la que nos proporcione una cantidad de calorías que puede ser excesiva o no. En todo caso será la ingesta calórica diaria la que puede desequilibrar el balance entre ingesta calórica y gasto energético.

2.3. ¿Por qué despreciamos el pan?

El pan ha sido tradicionalmente un producto asequible para la clase social más pobre mientras que los alimentos como la carne estaba limitada a los ricos. El afán de las gentes por parecerse a los que mejor vivían hizo que se devaluaran alimentos tanto o más sanos que los que los ricos comían. Así pues se desprestigiaron alimentos y conductas muy sanas para llegar cuanto antes a una clase social acomodada. Así se han ido apartando alimentos como el pan y las legumbres en favor de otros que deben de tomarse en poca cantidad como la carne o los huevos. También la actividad física ha ido disminuyendo drásticamente para pasar a tener una vida cómodamente sedentaria. Incluso el abandono de la lactancia materna viene dado por la promoción del biberón entre las clases sociales altas. Y todo aquello que tienen los ricos lo queremos los pobres, así que de forma indiscriminada se ha ido modificando la cultura alimentaria que es lo más barato para ser ricos.

3. El agua adelgaza

El agua es, por definición, un alimento acalórico, pues formada por agua y minerales no nos proporciona energía. Pero no hay ningún alimento que nos pueda eliminar exceso de energía y el agua tampoco.

La función del agua es reguladora, interviene de forma directa o indirectamente (como medio) en todos los procesos metabólicos. Pero regular no significa colaborar en la eliminación del exceso de peso.

La única forma en la que ayuda en agua en la pérdida de peso es disminuyendo la sensación de hambre y aumentando la sensación de saciedad. Es decir, cuando se tiene hambre y se bebe un vaso de agua, el hambre se pospone ligeramente. De igual manera si se bebe un vaso de agua durante las comidas, especialmente con los alimentos que contienen fibra, el estómago se llena antes y provoca una respuesta física de sensación de saciedad. O sea, con el agua podemos conseguir comer algo menos, y será esta comida de menos la que nos pueda adelgazar (ver ¿Por qué engordamos?)

4. El yogur es solo para niños y enfermos

El yogur es un alimento más, que si recordamos que se daba a niños y enfermos será porque tiene unas propiedades distintas a las de otros alimentos. Como debemos comer de todo, también podemos incorporar el yogur o cualquiera de las leches fermentadas.

5. ¿Hay alimentos perfectos?

Si, la leche materna para un bebé desde que nace hasta los 6 meses o incluso el año de edad.

No, en ningún otro caso. Es por ello que la alimentación es y debe ser variada pues no existe ningún alimento completo.

5.1. Alimento completo (perfecto):

Es aquel que contiene todos los nutrientes esenciales y en las proporciones adecuadas.

Como las personas tienen necesidades distintas en cada caso entonces no se ha inventado ningún alimento que nos sirva para todos.

6. ¿Hay alimentos prohibidos?

No, no hay alimentos prohibidos. Los alimentos, a menos que se tenga una intolerancia hacia alguno de ellos pueden tomarse todos. En una dieta equilibrada caben otros alimentos a parte de los tradicionales o naturales. Se tomarán de forma esporádica aquellos alimentos que no identifiquemos en los distintos grupos de alimentos.

7. ¿Se puede reutilizar el aceite de fritura?

Existen tres tipos de aceites en la cocina:

1. Los aceites de semillas: se pueden utilizar en crudo o cocerlos pero no deben utilizarse para freír puesto que se queman antes de llegar a la temperatura adecuada para freír. Si se utilizan para freír antes de que se quemen entonces la temperatura será demasiado baja y el alimento no se freirá y quedará empapado de aceite.
2. La manteca, mantequilla o cualquier tipo de grasa animal resiste mejor las altas temperaturas y no se quema con facilidad, pero tienen el inconveniente de contener gran cantidad de ácidos grasos saturados y colesterol, realmente nada recomendable en una dieta equilibrada cardiosaludable.
3. El aceite de oliva es el término medio entre los dos anteriores, al tener una gran cantidad de ácido oleico. Es

cardiosaludable puesto que es un aceite vegetal y a su vez permite freír a la temperatura adecuada (180 °C) porque es un poco saturado (grasa monoinsaturada). La fritura en aceite de oliva disminuye, en la práctica la ingesta de grasa y mejora la calidad de la grasa realmente ingerida, en su relación con las enfermedades cardiovasculares.

Los distintos tipos de aceites no deben mezclarse para que resulte más económico pues el que primero se queme estropeará al que mejor aguante.

Recomendamos por lo tanto la opción del aceite de oliva que, aunque es la opción inicialmente más cara, es la que permite la reutilización más sana, si se cuele adecuadamente para evitar que los residuos quemen el aceite la próxima vez. Además tendremos en cuenta que el aceite que se desecha tras haberlo reutilizado no es aceite de oliva únicamente sino que se ha ido produciendo un intercambio en el que los alimentos grasos han ido tomando aceite de oliva y dejando parte de su grasa. Por lo tanto tiraremos una buena parte de grasa que no nos interesa.

8. ¿Sudar para adelgazar?

Una persona de unos 65 Kg contiene en su interior unos 40 Kg de agua. Aunque son muchos litros, el organismo sólo puede resistir unos 6 ó 7 días sin beber. Las funciones del organismo, en las que participa el agua, son tantas y tan importantes que pequeñas variaciones de 300 o 400 ml provocan ya señales fisiológicas de sed.

8.1. Sudando perdemos agua y calor pero no grasa

Una de las funciones más destacadas del agua es la de la regulación de la temperatura corporal. Cualquier ejercicio físico incluso el mantenimiento de las funciones vitales del organismo generan calor que debe de ser eliminado, aprovechado o trasladado según las circunstancias ambientales. Cuando el organismo se calienta más de lo habitual, suda para colaborar en la pérdida de calor pues el agua que se elimina lo transporta y además facilita la refrigeración a través de la piel húmeda. Cuando hacemos ejercicio físico con la finalidad de eliminar grasas (o exceso de peso en general), éstas se pueden perder porque se utilicen como fuente energética del organismo para este ejercicio, a su vez el organismo sudará para eliminar el calor que se genera cuando se utiliza esa grasa (o cualquier otra sustancia). Vemos pues que el sudor no sirve para eliminar grasa sino calor y si hemos perdido peso esté será principalmente agua. En cuanto bebamos agua para rehidratarnos recuperaremos una buena parte del peso pero no de la grasa perdida.

8.2. Taparse en exceso es realmente peligroso

Taparse durante el ejercicio físico de forma que se impida la transpiración con fibras sintéticas, impermeables, o incluso plástico pegado a la piel es una práctica realmente peligrosa para la salud, a parte de inútil para perder exceso de peso. Lo único que provoca es un aumento importante de la temperatura corporal (como la fiebre alta en una enfermedad), un golpe de calor que puede llevar incluso a la muerte en poco tiempo.

8.3. El peso se pierde con el ejercicio físico pero no con el sudor

El ejercicio físico realizado correctamente es, además de muy saludable, una buena práctica como ayuda en la pérdida de peso. Házlo periódicamente y te sentirás mejor física y mentalmente pero no arriesgues tu integridad física