

Come más — por menos —



En el mundo de la nutrición y la alimentación saludable el tema de las calorías siempre juega un papel central. Sin embargo, debemos entender que esas calorías provienen de la composición de los macros y micronutrientes es decir proteínas, carbohidratos, lípidos, etc.

Los requerimientos nutricionales, son determinados por varios factores como el sexo, la edad, la estatura, la actividad física, estado fisiológico, la raza etc. por lo tanto, las calorías sugeridas serán individuales para cada persona.

¿Pero? Como se cuántas calorías debo comer en un día.

Vamos a definir que es una caloría y por qué es tan importante, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “Caloría” es la unidad de energía térmica, que equivale a la cantidad de calor necesaria para elevar 1 grado centígrado la temperatura de 1 gramo de agua. ¿Como se traduce esto? Las calorías son la energía que se encuentra en los alimentos, nuestro cuerpo tiene una demanda constante de energía y utiliza las calorías de los alimentos para seguir funcionando de manera óptima.

Cada uno de los alimentos y productos que encontramos para consumo, tiene su propia cantidad de energía. Sin embargo, las englobaremos en 3 grandes rubos y un apartado extra para las bebidas alcohólicas, que bien no aportan ningún nutriente a nuestra dieta pero si aportan una gran cantidad de calorías.

Aporte calórico de los alimentos:



Hidratos de carbono

Aportan 4 kilocalorías por gramo de peso.

(Pan, cereales, arroz, tortillas, pasta, azúcares etc.)



Proteínas

Aportan 4 kilocalorías por gramo de peso.

(Carne, pescado, pollo, leche, queso, embutidos etc.)



Grasas

Aportan 9 kilocalorías por gramo de peso.

(Aceite de oliva, aguacate, semillas, etc.)



Alcohol

Aporta 7 kilocalorías por gramo de peso.

Estos grupos de alimentos tienen características distintas, ya que aportan vitaminas, minerales, azúcares, grasas en cantidades diferentes.

La cantidad de calorías que consumimos en un día determinará la dosis de energía que tiene nuestro cuerpo, si excedemos la recomendación, este exceso se convertirá en repositorios de grasa, que se irán almacenando en forma de aumento de grasa visceral, corporal y aumento de peso.

Si quieres saber aproximadamente cuántas calorías debes de comer en un día, puedes ingresar al siguiente enlace: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias#tmb>



¿Como puedes comer más por menos?

Alimentarnos correctamente dependerá completamente por las elecciones que realicemos diariamente.

Sin embargo, siempre debemos considerar agregar un grupo de cada alimento en nuestras comidas principales como frutas, verduras, cereales, alimentos de origen animal etc.

Una estrategia saludable que puedes implementar es:

1

Revisar la composición de los alimentos.

Ejemplo: Si vas a comparar pan puedes revisar todos los componentes que tiene el pan, como fibra, calorías, carbohidratos, azúcares añadidos etc.



Pan blanco
2 rebanadas

Calorías: 144
Grasas totales: 1.4 g
Grasas saturadas: 0.4 g
Grasas trans: 4 mg
Carbohidratos: 28.7 g
Azúcares: 2.4 g
Fibra: 1 g
Proteína: 4.2 g
Sodio: 200 mg



Pan integral
2 rebanadas

Calorías: 142
Grasas totales: 1.9 g
Grasas saturadas: 0.6 g
Grasas trans: 6 mg
Carbohidratos: 25.1 g
Azúcares: 3.5 g
Fibra: 3.8 g
Proteína: 6 g
Sodio: 197 mg



Pan multigrano
2 rebanadas

Calorías: 164
Grasas totales: 34 g
Grasas saturadas: 0 mg
Grasas trans: 0 mg
Carbohidratos: 28 g
Azúcares: 4 g
Fibra: 0 g
Proteína: 6 g
Sodio 191 mg



Pan doble cero
2 rebanadas

Calorías: 129
Grasas totales: 0.4 g
Grasas saturadas: 0.2 g
Grasas trans: 0 mg
Carbohidratos: 24 g
Azúcares: 0 g
Fibra: 3.2 g
Proteína: 5.6 g
Sodio: 191 mg



Pan artesanal
2 rebanadas

Calorías: 200
Grasas totales: 2 g
Grasas saturadas: 1 g
Grasas trans: 0 mg
Carbohidratos: 40 g
Azúcares: 4 g
Fibra: 2 g
Proteína: 6 g
Sodio: 270 mg



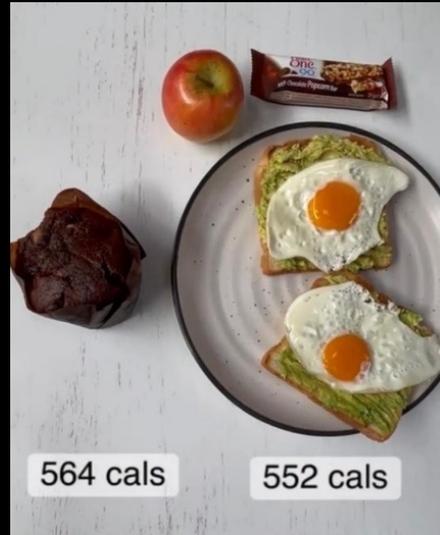
Pan linaza
2 rebanadas

Calorías: 158
Grasas totales: 3 g
Grasas saturadas: .5 g
Grasas trans: 13 mg
Carbohidratos: 26.3 g
Azúcares: 3.4 g
Fibra: 6 g
Proteína: 6 g
Sodio 196 mg

2

Revisar si es antojo

Si es antojo puedes pensar en sustituirlos por algo más saludable, que te dará saciedad por más tiempo y te nutrirá.



Por último, recuerda que una alimentación saludable es la suma de buenos hábitos y elecciones saludables.

No te enganches en contar calorías, mejor empieza a comparar los ingredientes de los alimentos y esto te ayudara a tomar mejores decisiones.



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT