

ARTÍCULO Nº 5

¿Cuántas calorías tiene su plato?

"Las calorías son esas pequeñas criaturas que se meten en el armario por la noche y encogen la ropa", define la creencia popular. Consideradas las enemigas número uno de nuestro plato, su mala fama oculta su verdadera función: la de servir de combustible para nuestro cuerpo. **Una energía necesaria, adquirida a través de los alimentos, sin la que nuestro organismo no podría realizar funciones vitales** como el bombeo del corazón o la digestión. Lejos de tratarse de una criatura invasiva, la caloría es una unidad de medida "que se usa para conocer **la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua un grado centígrado**", explica el nutricionista Juan Revenga. "Aunque coloquialmente hablamos de ellas para medir la energía que aportan los alimentos, en realidad nos referimos a kilocalorías, como viene establecido en el etiquetado de los productos", explica Beatriz Beltrán, directora del equipo de investigación de la UCM 'Con Mucho Gusto Dieta y Gastronomía'.

Hay cuatro grandes componentes que, según la doctora Beltrán, debemos tener en cuenta a la hora de calcular las calorías que componen nuestro plato. Tres de ellos son nutrientes y necesarios: **proteínas** (que aportan cuatro kcal al organismo por gramo consumido), **carbohidratos** (lo mismo) y **grasas**, las más calóricas: nueve kcal. Tampoco podemos obviar la **fibra**, que aporta dos. "El cuarto componente es el **alcohol**, pero no se trata de un nutriente y por lo tanto no lo necesitamos", explica Beltrán.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen un aporte calórico de en torno a 2.500 kcal al día para un varón adulto y de 2.000 para las mujeres. No se trata de ir midiendo cada caloría que consumimos a lo largo de la jornada, pero, según los expertos, si es importante tener una idea aproximada de lo que estamos consumiendo. **"Una porción grande en un restaurante de comida rápida, por ejemplo, una hamburguesa doble con queso, patatas fritas, refresco y postre, puede tener 2.200 kilocalorías"**, analiza Beltrán. Por lo que sólo en una comida ya habríamos consumido el total de calorías recomendadas para todo el día. La diferencia de tomar, por ejemplo, esa misma hamburguesa (sólo la carne) de 310 kcal aproximadamente y una ensalada vegetal aliñada con vinagre de 50 kcal en vez de las patatas, es considerable. La misma diferencia se aprecia en una merienda compuesta por seis galletas (149 kcal) o una manzana (64).

También influye el modo de preparación, ya que hay una considerable diferencia entre las kcal que aporta, por ejemplo, la misma cantidad de patata cocida (70) y la de unas patatas fritas de bolsa (530). La respuesta a este paradigma está en **el aceite, el alimento más calórico que hay**: 100 gramos contienen unas 900 kcal, porque es 100% grasa. A pesar de ello, "no podemos afirmar que el aceite no es sano, ni mucho menos **-sus polifenoles son antioxidantes que ayudan a cuidar la salud cardiovascular-**. De hecho, usar sólo las calorías sería el peor criterio a la hora de hacer elecciones alimentarias porque si lo hiciéramos así, un refresco de cola light no tiene nada de calorías y sería lo más saludable del mundo", explica Revenga.

Con él está de acuerdo Beltrán: "Si sólo nos basamos en las calorías para hacer una dieta puede hacer que visualmente perdamos una talla, pero por dentro no estaremos sanos porque se corre el riesgo de caer en deficiencias nutricionales". Para no caer en este error, hay que tener en cuenta cuáles son calorías vacías y cuáles no, éstas que no aportan ningún valor extra frente a las que aportan minerales, fibra, antioxidantes... "Las calorías están en todos los alimentos, en mayor o menor medida -menos en el agua-, pero en nuestras manos está cómo tomarlas. **Un tercio de palmera tiene las mismas kilocalorías que, por ejemplo, 12 mandarinas: 250.** Pero la palmera sólo aporta energía, mientras que las mandarinas aportan nutrientes necesarios", explica Beltrán a modo de ejemplo. Eso no significa que haya alimentos prohibidos, explica la experta. "Este tipo de productos son perjudiciales no porque sean malos, sino porque favorecen el desequilibrio de la dieta, ya que al consumirlos, dejamos de tomar otros alimentos que nos aportan hierro, calcio, etc".

La teoría parece clara: quien gasta más calorías de las que ingiere, adelgaza y quien consume más de lo que quema, engorda. También parece sencillo de controlar, pero no lo es tanto. "Para quemar 275 kcal tendríamos que estar haciendo 'footing' durante 30 minutos. **Para la hamburguesa con patatas de 2.200 calorías necesitaríamos correr todo un maratón (42 km)**", cuenta Beltrán. "Si se quiere adelgazar, el objetivo es consumir menos energía de la que necesitamos para que el organismo utilice la que tiene en forma de almacén", continúa.

¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- *Un resumen del artículo*
- *Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)*
- *Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).*
- *Una conclusión.*

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- *40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)*
- *30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).*
- *30% las faltas de ortografía y caligrafía.*

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!!!!