

## Mitos y verdades sobre algunos alimentos

Autor Lic. Elisa lavigna

Enterate cual es la verdad atrás de estas frases que decimos y/o escuchamos a diario:

Me dijeron que el pan engorda, Una amiga me comento que el plátano o la banana engorda, yo se que la fruta engorda si se toma después de comer, yo estoy comiendo solo fruta durante todo el día porque quiero bajar de peso. En la television dicen que no hay que comer carne de cerdo para poder bajar de peso. Tomo gaseosas sin gas por que el gas engorda me dijo mi hermana. Estoy comiendo todos lo alimentos integrales por que no engordan, los panes blancos engordan mucho . Los alimentos light adelgazan por eso como todo light.

### El pan engorda

El pan suele ser uno de los primeros alimentos que la persona elimina cuando se pone a dieta por su cuenta. Pero, ¿existe algún motivo que lo justifique? La realidad es que el pan, al igual que el resto de harinosos, es rico en hidratos de carbono, el nutriente que nuestro organismo necesita en mayor cantidad, y además el pan apenas contiene grasa. Y no te engañes! En muchos casos lo que aumenta las calorías de la dieta es la mantequilla, el chocolate o los embutidos con que acompañas el pan, el chorizo que suelen ir con las legumbres, o las salsas de nata y queso que cubren los platos de pasta. Muchos de estos "acompañantes" son ricos en grasa. Para que te hagas una idea: los hidratos de carbono aportan 4 calorías por gramo, mientras que las grasas aportan 9 calorías. Por tanto, recuerda que los alimentos grasos son más calóricos que los ricos en hidratos de carbono.

### El plátano engorda

El plátano aporta más calorías por 100 gramos que la mayoría de las frutas, como la manzana, la naranja, la pera, las fresas, el melocotón, etc. Esto mismo ocurre con los higos o las uvas, que tienen algo más de calorías que el resto, si tienes en cuenta el mismo peso. Pero, ¿has pesado alguna vez un plátano tipo canarias pelado? Apenas pesa 100 gramos, mientras que una fruta cualquiera suele pesar casi el doble. Por tanto, solamente tienes que tomar menos cantidad de las más calóricas para que su aporte de energía sea similar al de una manzana o naranja medianas. No tiene sentido que tu dieta o la de tus hijos no incluya estos deliciosos y nutritivos alimentos.

### Cualquier fruta engorda si se toma después de comer

El orden en que se ingieren los alimentos no influye en el total de calorías diarias.

Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas. La ventaja que te puede reportar tomar la fruta antes de comer es que te da sensación de saciedad gracias a su contenido en agua y fibra. Y esto te puede ayudar a comer menos de otros alimentos.

### Comer solo fruta durante un día entero adelgaza

El hecho de que durante un día comas sólo fruta o disminuyas la ingesta de alimentos, no hace que adelgaces, o lo que es lo mismo, que pierdas grasa. Del mismo modo que tampoco engordas porque un día tomes un pedazo de tarta. Al tomar exclusivamente fruta durante un día, aportas a tu organismo una buena dosis de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, pero no de proteínas, hidratos de carbono y grasa. ¿Crees que este es un modo equilibrado de alimentarse?

### Si el agua se toma durante la comida, engorda

El agua no aporta calorías. Por lo tanto, no engorda aunque se tome antes, durante o después de las comidas. Si bebes agua antes de comer te aporta sensación de saciedad, lo que te ayuda a calmar el apetito y a moderar más lo que comes.

### Si quiero adelgazar no puedo comer carne de cerdo

La carne de cerdo tiene fama de ser una de las más grasas y calóricas. Esto no es del todo cierto, ¿sabes por qué? En primer lugar la cantidad de grasa es distinta según el corte. Es decir, un solomillo de cerdo posee 5 gramos de grasa por 100 gramos, mientras que las costillas rondan los 24 gramos. ¿Y qué ocurre con el lomo? Este contiene unos 9 gramos de grasa, poco más que un entrecot de ternera, que contiene unos 6 gramos. Además, la mayor parte de la grasa del cerdo se ve, por lo que resulta sencillo que la elimines antes del cocinado y así consigas una carne casi magra.

### El huevo frito es un plato prohibido

El huevo es un alimento muy nutritivo que no tienes que eliminar de tu alimentación ni de la de tu familia. Puedes cocinarlo de muchas formas, no obstante, frito es como más éxito suele tener entre los pequeños, pero, ¿conviene que lo tomen de este modo?

Es cierto que al freír cualquier alimento su cantidad de grasa aumenta, ya que absorbe aceite durante la fritura. Sin embargo, el huevo tiene una absorción de aceite limitada. Esto quiere decir que no importa que lo frías con más o menos aceite, pues el huevo va a absorber una cantidad de aceite concreta. Pongamos un ejemplo práctico; si un huevo mediano contiene en torno a 6,5 gramos de grasa, después de frito esta cantidad aumenta a unos 8,8 gramos de grasa. Para verlo más claro, transformemos estos resultados en calorías. Un huevo mediano contiene 90 calorías y tras freírlo su contenido calórico pasa a ser de unas 112 calorías. Por tanto, ¿sigues pensando que el huevo frito es una bomba de calorías?

Los guisos y estofados son platos con mucha grasa

La cantidad de grasa y calorías que contiene un guiso o estofado depende de la cantidad de aceite que emplees y del tipo de alimentos que incluyas. Un cordero al chilindrón va a tener más grasa que por ejemplo un estofado de ternera con verduras o un guiso de patatas con espinacas y gambas. Por tanto, si no abusas del aceite e intentas escoger ingredientes poco grasos, puedes preparar sabrosos guisos y estofados que no tienen por qué ser platos "prohibidos".

Si quiero adelgazar, los fritos están prohibidos

No hay duda de que la fritura es una técnica culinaria mediante la cual los alimentos absorben bastante grasa. Sin embargo, es posible que la idea que tienes de las frituras sea demasiado negativa. Si sigues unos sencillos consejos puedes preparar fritos no tan grasos. ¿Cómo lo puedes conseguir?

En primer lugar, conviene que no abuses de la cantidad de aceite, y mejor si escoges aceite de oliva, que empapa menos los alimentos que otros aceites. El alimento lo has de introducir en el aceite bien caliente y sin que humee! Así consigues que se forme una costra superficial que impide que el aceite entre en exceso en su interior. Y si después de freír el alimento, lo depositas en un papel de cocina, éste absorberá el exceso de grasa. De este modo conseguirás que las frituras sean menos grasas, aunque no te engañes; los alimentos fritos siguen siendo más grasos que los preparados a la plancha, al horno o al vapor, por lo que varía todo lo que puedas la forma de cocinar los alimentos.

El gas de los refrescos engorda

Por lo general, los refrescos con gas contienen un buen número de calorías, pero no se deben a la presencia de gas sino a la de azúcar. Una lata (33cl) de refrescos contiene unas 140 calorías, procedentes todas ellas de su contenido en azúcar, por lo que tomar uno de estos refrescos es lo más parecido a ingerir un vaso de agua con 3-4 sobres de azúcar disueltos en ella. Si quieres evitar estas calorías extras, puedes elegir los refrescos light, que contienen prácticamente cero calorías. Pero recuerda, el agua es la bebida que más te hidrata y mejor te refresca y además, no contiene calorías.

Aceitunas, aguacates y frutos secos, ¿demasiado grasos?

La grasa es el principal componente de todos estos alimentos, por lo que a simple vista puede parecer que su consumo no es recomendable dentro de una dieta equilibrada. Sin embargo, ¿conoces la calidad de las grasas que ingeras y tu familia? Porque la grasa que tienen estos alimentos es insaturada, también llamada "grasa buena", que contribuye a proteger la salud de tu corazón. Y además, ¿comerás estos alimentos tan a menudo? Si es así, tan solo tenés que proponeros tomarlos más asiduamente, o menos cantidad cada día, y alternándolos. Es decir, un día uno, otro día otro. La clave está en "comer de todo un poco".

Los alimentos integrales no engordan

Los alimentos integrales aportan más fibra que los refinados, pero su composición en calorías no varía tanto. Es decir, a igualdad de peso el pan blanco te aporta las mismas calorías que el integral. Y lo mismo para el resto de alimentos integrales. Los alimentos light adelgazan

Los alimentos light nos aportan menos cantidad de calorías que sus equivalentes normales si tomamos la misma cantidad, pero eso no significa que nos vayan a servir para adelgazar.

Muchos alimentos light siguen siendo calóricos por su propia naturaleza, pues parte de sus ingredientes son grasas necesarias para su elaboración, para conferirles su sabor, textura... Ejemplos de esto son la mayonesa light, las patatas fritas light o el paté light. Tienen menos calorías que los normales, pero ¡no dejan de ser alimentos con muchas calorías! Así que, no conviene transmitir a niños y jóvenes la idea de que pueden comer sin límite cualquier alimento light pensando que éstos no contienen calorías. Lo mejor para perder peso: saltarse comidas

Los jóvenes suelen saltarse comidas pensando que éste es el mejor modo de perder peso. Pero piensa que tal vez lo hacen porque es lo que ven en casa.

Saltarse las comidas no es un buen hábito, ni la forma de adelgazar. Lo más adecuado es que repartas la ingesta diaria en varias tomas, lo que os ayudará a no llegar con excesiva hambre y ansiedad y con ganas de devorar la comida.

El aceite crudo no engorda

Son muchas las personas que piensan que el aceite que se añade a una ensalada no engorda porque está crudo, mientras que el que se emplea para freír o guisar sí engorda porque está cocinado. Pero, ¿es esto cierto?

El aceite, sea de oliva o de semillas, aporta las mismas calorías tanto si está crudo como cocinado, exactamente 9 por cada gramo, lo que supone aproximadamente unas 100 calorías por cucharada.

Los suplementos de vitaminas y minerales engordan

Las vitaminas y minerales, al contrario que grasas, proteínas e hidratos de carbono, son nutrientes que no aportan calorías, por lo que sus suplementos tampoco lo hacen. Sal de marcha

¿Tienes la tarde libre? ¡No te quedes en casa! Ver la tele, jugar al ordenador o a la play está bien para un rato, pero si quieres mantener tu cuerpo en forma, tiene que estar activo.

¿Gimnasio? No lo necesitas

Hay formas más sencillas y baratas de estar en forma. ¡Apóntate a estas!

1. ¡Practica algún deporte! Baloncesto, fútbol, natación... El que más te guste. Te divertirá y mantendrá en forma si lo practicas, al menos, dos o tres veces por semana.

2. ¡Usa las piernas! Para ir a clase, de compras o con tus amigos. El autobús djalo para las grandes distancias.

3. Â Â¡Ejercicio al aire libre! Desempolva la bici, las zapatillas y las botas de monte. Sal a dar una vuelta y diviÃ©rtete. Si te da pereza, llama a alguien para que te acompaÃ±e. Â¡Lo pasarÃ©is genial!

4. Â Â¡Usa las escaleras! SÃ-, sÃ-, las que estÃs frente al ascensor Â¿No te habÃ-as fijado nunca? Â¿salas para subir a casa y fortalecerÃs tus piernas.

5. Â Â¡Sal a bailar! Es un ejercicio completo y divertido. Inventa con tus amigas y amigos vuestra propia coreografÃ-a. Â¡SerÃ¡ muy divertido!

6. Â Â¡Ayuda en casa! Colabora pasando el aspirador, limpiando el baÃ±o o recogiendo tu habitaciÃ³n. Quemar calorÃ-as y quedas bien en casa. Â¿QuÃ© mÃ¡s quieres?

Â¡DiviÃ©rtete cuidÃ¡ntote!

Â¿Sabes que existen juegos que pueden hacer mÃ¡s fuertes tus mÃºsculos y huesos? Saltar, trepar, o correr no sÃ³lo mejorarÃ¡n tu fuerza sino que te ayudarÃ¡n a tener una buena postura.

Â¿Y para tener mÃ¡s resistencia? Patinar, jugar a fÃºtbol, a baloncesto o andar en bici son ejercicios con los que tu corazÃ³n y pulmones estarÃ¡n mÃ¡s fuertes y tendrÃ¡n mÃ¡s energÃ-a.

Otros ejercicios te ayudarÃ¡n a mejorar tu habilidad. Â¿Sabes cuÃ¡les son? Cualquiera que implique jugar con cuerdas, raquetas o balones, e incluso los malabarismos sencillos con pequeÃ±as pelotas. Â¡AtrÃ©vete y seguro que pasas un buen rato!

Â¡Mira lo que ganas!

Hacer un poco de ejercicio cada dÃ­a tiene muchas ventajas Â¿Te las vas a perder?

â€¢Â Te ayudarÃ¡ a mantener tu peso.

â€¢Â Te sentirÃ¡s mÃ¡s Ãgil y fuerte.

â€¢Â DormirÃ¡s a pierna suelta.

â€¢Â Te ayudarÃ¡ a prevenir la obesidad, enfermedades del corazÃ³n o diabetes.

â€¢Â TendrÃ¡s mÃ¡s concentraciÃ³n para rendir en clase.

â€¢Â Te sentirÃ¡s mejor, Â¡mucho mejor!