

No es suficiente contar lo importante es elegir

Contar calorías ha sido uno de los tantos métodos para seguir un régimen alimenticio o llevar a cabo una dieta, contar calorías para seguir una dieta se utilizó mucho en los años ´80, algunos nutriólogos dicen que esa es la única forma, el sumar las calorías que se consumen y las que gastamos y eso es todo, es matemático y no hay más !

Sin embargo según otras corrientes más modernas dicen que “nadie en la historia de la humanidad lo ha hecho correctamente... y nadie lo hará jamás.”

Lo anterior se basa en varios argumentos que también tienen validez y uno de ellos es que por ejemplo, una manzana mediana contiene 101 calorías y aquí viene la pregunta, ¿Cambia ese número si es una manzana grande o una chica? La respuesta definitivamente es sí, una manzana chica contiene 80 calorías y una manzana grande 155 calorías. Bueno el punto aquí es que aún sacando un promedio si estamos realmente dependiendo de la cuenta de calorías para perder peso, ya estaríamos en “problemas” con los números y eso en el supuesto caso que solamente se tratara de un solo alimento... y entonces, ¿Qué hacemos con todo lo demás? “piquitos aquí y allá”.

Es precisamente por el ejemplo anterior que a muchos nutriólogos les parece muy cuestionable todo el tema de contar calorías, aún con toda esta novedosa contraparte del programa de “Calorie Restriction Program” y la práctica de muchas personas de llevar consigo una libreta para llevar registro de prácticamente cada mordida de alimento.

Lo que si es un hecho, es que si consumimos menos calorías de las que gastamos, resulta en una pérdida de peso y esto es definitivo , seguir todos los días este tipo de matemáticas no estaría mal... si funcionara, sin embargo vea a su alrededor cuantas personas con sobrepeso hay.

Contar calorías es una actividad llena de trucos y sorpresas y la principal razón de esto es que no todas las calorías están creadas de la misma forma. Imagínese que tiene enfrente un plato con una dona y otro plato con una pechuga de pollo asada, la dona contiene en promedio 212 calorías y la pechuga de pollo unas 245 calorías, aunque es obvio que la pechuga es más sana si solo nos fuéramos por el número de calorías, podríamos escoger la dona, que tiene menos calorías, pero he aquí el detalle... la dona no tiene ningún valor nutricional, mientras que la pechuga contiene proteínas y un alto valor nutricional. Cuando estos alimentos están en el sistema digestivo, se llevan a cabo procesos químicos muy diferentes, las proteínas requieren de más energía para ser digeridas por lo que se mueven con mayor lentitud por el tracto digestivo, eso significa que nos sentiremos con sensación de estar satisfechos por mayor tiempo y los niveles de glucosa se mantendrán sin mayores cambios también.

El caso de la dona es diferente ya que está repleta de azúcar y otros ingredientes que eventualmente terminan en la sangre como glucosa.

Es mucho mejor comer cada tres horas y asegurarnos de que estamos comiendo una gran variedad de alimentos de todos los grupos y bebiendo 3 litros de agua al día... no pierda de vista el tamaño de las porciones ,y vea cómo pierde y mantiene su peso de una forma menos matemática y menos esclavizante!!

Nutrition, Fall 2008.