

MISMOS

ALIMENTOS...

MENOS

CALORÍAS

**PILAR,
MUNNÉ**

Introducción

Copa de vino en mano, brindo por los alimentos, aquellos que nos hacen sentir, gozar, suspirar, exclamar un «¡Hmmm!» con cada bocado. Y ahora un doble hurra por aquellos que, además, protegen nuestra salud y mantienen nuestro peso a raya.

Este libro es una guía, una orientación para comprar con conocimiento de causa y no perderse entre los cientos de productos con atractivos eslóganes que nos ofrecen en la actualidad.

No pretendo juzgar a los productos, sólo compararlos. Es algo que, seguramente, habrás hecho muchas veces en el supermercado. Pero ahora tienes el resultado de esta comparación recogido en estas páginas, con la particularidad de que me he basado en su valoración nutricional: cuántas calorías tiene, si posee grasas saturadas, cómo va de azúcares, etcétera. Conocer los productos que compras es el primer paso para mantener la línea, cuidar tu salud y, en definitiva, sentirte más feliz.

Aunque explico algunos conceptos sobre nutrición, no estoy ofreciendo ninguna dieta. Ya existen muchos libros de dietas en el mercado. Este libro habla de cómo mejorar tu compra en el día a día, porque una buena compra es la base de una alimentación equilibrada. Enseña a conocer los alimentos para que puedas decidir con libertad y según te convenga qué comprar y qué no.

Todo ello, integrado bajo el paraguas de la tendencia actual del momento: lograr hacer una compra sostenible, tema que voy a tratar en la parte final del libro. En ella se expone, a grandes rasgos, la relación que existe entre el actual sistema de producción de alimentos y su impacto tanto social como medioambiental. Por eso explico qué es la alimentación ecológica y por qué cada día tiene más adeptos, qué son los alimentos transgénicos y por qué deberíamos reducir el consumo de carne, sin

MISMOS ALIMENTOS... MENOS CALORÍAS

olvidar lo que sucede en los mares y océanos y cómo afecta a nuestro polucionado mundo. Toda esta información te va a permitir tomar decisiones de compra más saludables, a la par que responsables con el medio ambiente.

Todo para que sólo tú tengas el control sobre tus compras, tu cuerpo y tu salud.

Espero que lo disfrutes.

PILAR MUNNÉ

Alimentación sana y equilibrada

Mucha gente se pasa la vida buscando la pastilla, el método, la dieta, el producto y otros inventos para perder peso y mantener una vida sana, sin darse cuenta de que lo más fácil y eficaz está delante de sus narices: llevar una alimentación equilibrada y realizar ejercicio a diario. Sí, ya lo sé, no es *cool* ni chic ni está de moda; además, requiere el esfuerzo de cambiar los hábitos alimentarios y, peor aún, ¡puede que tengas que aprender a cocinar!

Debes terminar con la excusa del «no tengo tiempo». Verás cómo, con una buena organización y los pequeños trucos que te iré enseñando a lo largo del libro, no te resultará tan difícil como te puede parecer en un principio. Y es que, insisto, ésta sí que es la fórmula para ganar en salud y perder peso. Ésta funciona de verdad.

El primer paso es adoptar unos pequeños cambios en tu lista de la compra que te ayudarán a lograr una alimentación equilibrada.

Ocho pequeños pasos para lograr un gran cambio

Con las propuestas que te planteo a continuación, conseguir una alimentación más equilibrada te resultará muy fácil. Tu cuerpo te agradecerá no ingerir tanta sal, ni azúcar, ni grasas saturadas, y lo más probable es que pierdas peso y elimines líquidos retenidos. Además, si mantienes de por vida esta alimentación equilibrada tu salud

te lo agradecerá y tu cuerpo se mantendrá en su peso ideal sin fluctuaciones.

1. Bebe más agua

Nuestro organismo se compone aproximadamente de un 60 % de agua, así que es un elemento imprescindible para vivir y para que el cuerpo pueda funcionar a la perfección. Por ello, debes ingerir de seis a ocho vasos de agua al día, cantidad que te ayudará a depurar el organismo y a hidratarlo.

Mentalízate: el agua es tu mejor amiga. Ten una botella de agua en la mesa de trabajo y ve dando sorbos durante el día. Si al principio el agua te resulta monótona, prueba con diferentes infusiones aprovechando la gran variedad de tés y tisanas que ofrece el mercado, y de paso te beneficiarás de las propiedades adicionales que aportan (consulta el subapartado sobre Infusiones en el apartado «Bebidas»).

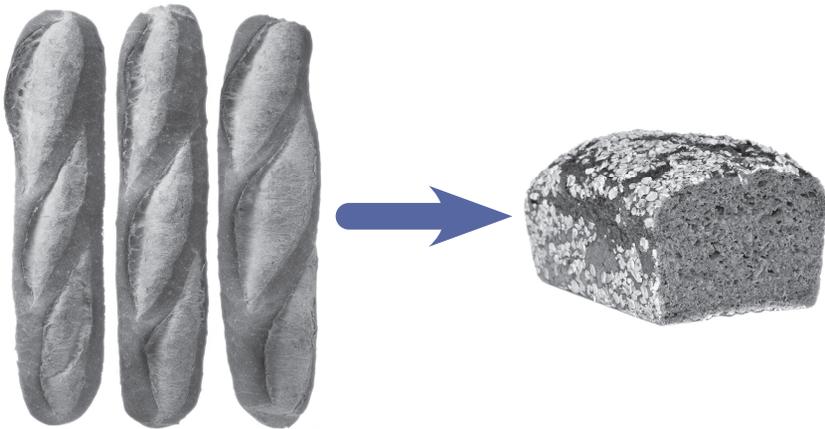


¿El agua tomada durante las comidas engorda? El agua es un alimento acalórico, es decir, no tiene calorías, por lo tanto, no puede hacer engordar.

2. Sustituye los cereales refinados por cereales integrales

Este paso es importante. No debes temer a los cereales integrales, ya que, a diferencia de sus compañeros refinados, son una fuente riquísima de vitaminas, minerales y fibra. Además, como tienen un índice glucémico inferior,¹ son perfectos para mantener el peso. Así que empieza a acostumbarte a ellos con estos cambios:

- Cambia el pan blanco por el pan integral, es decir, pan elaborado a partir de harinas integrales. Pero ten cuidado: muchos de los panes que se venden como panes integrales en las panaderías o supermercados están elaborados a partir de harinas refinadas a las que se le añade salvado, con lo cual aumenta la cantidad de fibra del pan, pero no contiene todas las vitaminas y minerales propios de las harinas integrales, con las que se debe hacer el verdadero pan integral. Busca una panadería de confianza que te ofrezca toda la información sobre los diferentes tipos de pan que venden. Las panaderías que pertenecen a gremios de panaderos reconocidos son siempre una buena opción.



1. El índice glucémico mide la capacidad de un alimento para elevar la glucosa en sangre después de haberlo ingerido. Si ingieres un alimento con un índice glucémico muy elevado, es decir, que aumenta el «azúcar» (glucosa) en sangre en cantidades importantes y en poco tiempo, el cuerpo no podrá asimilar todo este «azúcar» y lo convertirá en grasa. Por lo tanto, los alimentos con un alto índice glucémico tienen un papel importante en el aumento de peso, mientras que los alimentos con un bajo índice glucémico ayudan a no aumentar de peso y son la opción adecuada si estás siguiendo una dieta de adelgazamiento.

MISMOS ALIMENTOS... MENOS CALORÍAS

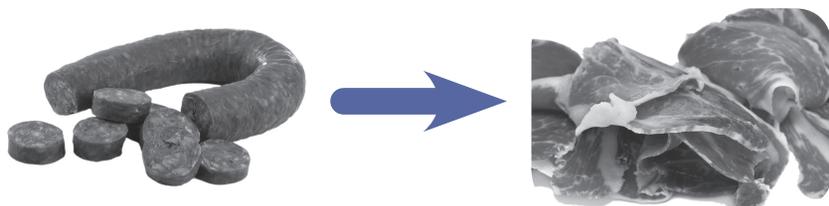
- Cambia el arroz blanco por el arroz integral. El arroz integral tiene el doble de vitaminas y minerales que el arroz blanco o refinado.
- ¿Por qué no pruebas la pasta integral? Al principio puede sorprender por su textura más tersa, pero los beneficios son mucho mayores, ya que aporta más nutrientes y fibra al organismo y tiene un valor glucémico inferior al de la pasta refinada, es decir, ¡engorda menos!
- Atrévete a descubrir y a probar otros cereales integrales altamente nutritivos. Consulta el subapartado de «Cereales» dentro de «Alimentos Indispensables» y animate a comprarlos. Ya sea en grano o en forma de cereales para desayuno.



3. Disminuye el consumo de productos ricos en grasas saturadas y colesterol

Las grasas son muy necesarias para que nuestro organismo funcione correctamente, pero para que esto suceda, las cantidades y las cualidades de estas grasas deben ser las adecuadas. Por este motivo, te recomiendo que disminuyas la ingesta de grasa saturada y colesterol y aumentes el consumo de otras grasas más beneficiosas para el organismo, como las grasas insaturadas (omega-3, oleico, etcétera). Prueba los siguientes cambios:

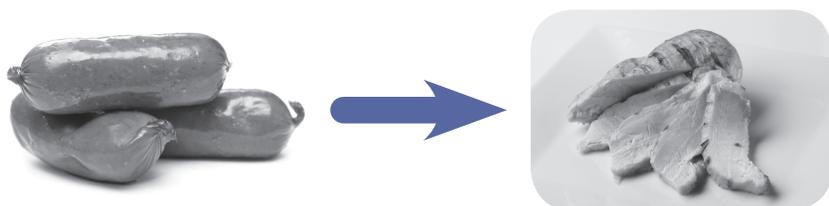
- Cambia los embutidos grasos por otros que lo sean menos, como el pavo «natural», el jamón cocido «natural» o el jamón curado, y olvídate de la sobrasada, el fuet, el chorizo, la longaniza, la butifarra, el salami, el salchichón o la mortadela. Todos éstos tienen, aproximadamente, ¡entre un 30 y un 60 % de grasa en su composición!



Hay una diferencia importante entre comprar pavo o jamón cocido o el fiambre de estos alimentos. El fiambre de pavo o jamón es una mezcla de carne de pavo o jamón, no siempre de la mejor calidad, y muchos otros ingredientes, como fécula de patata, grasa, azúcar, sal, agua y aditivos diversos, entre otros.

Para saber si te encuentras delante de una pechuga de pavo cocida o delante de un fiambre de pavo o jamón, sólo tienes que fijarte en su forma. El jamón y el pavo «natural» tienen la forma y el tamaño de la pieza original, mientras que el fiambre tiene forma de molde. Pregunta a tu charcutero de confianza. Si lo compras envasado y en lonchas debes fijarte en los ingredientes para poder diferenciarlos.

- Cambia la carne grasa por carne magra. Disminuirás notablemente el consumo de colesterol y grasas saturadas.

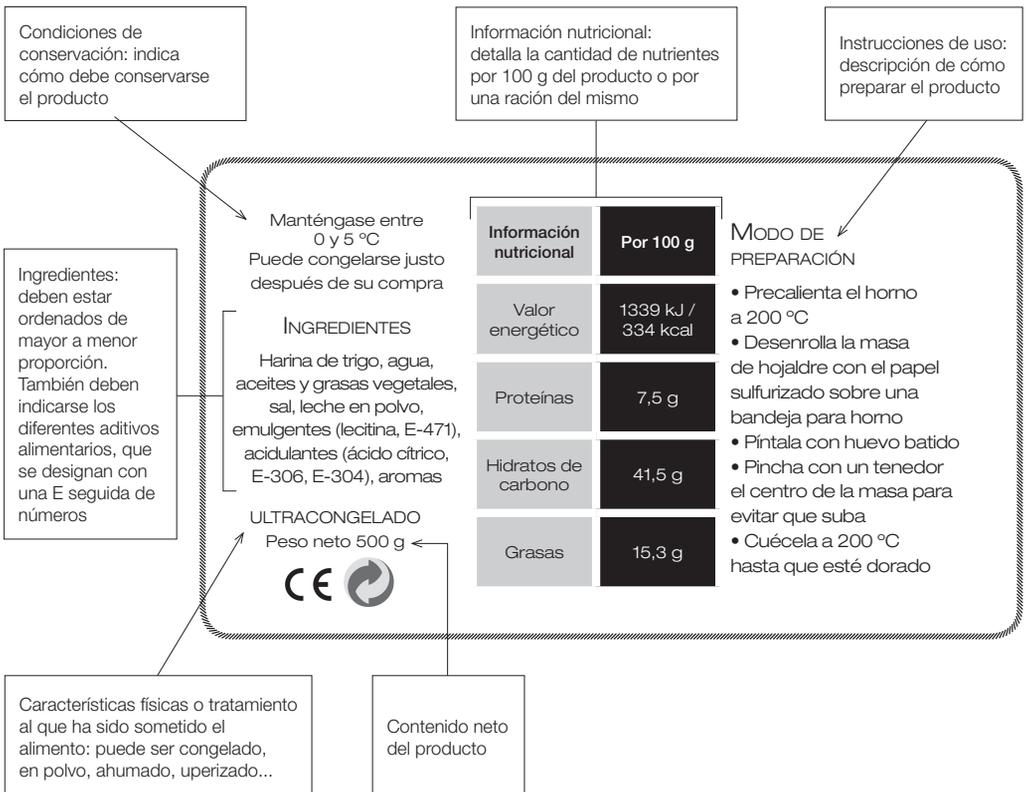


Etiquetado de productos alimentarios

Antes de empezar es importante saber qué son las etiquetas de valoración nutricional de los alimentos y cómo leerlas para entenderlas correctamente.

Las etiquetas de los productos son de gran ayuda para realizar una buena compra. Aunque no es obligatorio que especifiquen los valores nutricionales del producto, la mayoría de los fabricantes facilitan esta información.

Bien, ponte las gafas que vamos a analizar la información que ofrecen las etiquetas:



Cereales de desayuno

AHORRA 65,4 KCAL

Desde que el señor Kellogg inventara los cereales para desayuno, han sido un «deber» en nuestra comida matutina, sobre todo en la de los niños. No digo que sean una mala opción, al contrario, son una buena alternativa de desayuno. Sin embargo, hay que entender que la composición nutricional es muy diferente entre unos cereales y otros y que el marketing de los mismos puede confundirnos en cuanto a sus beneficios para la salud. Así pues, vamos a analizarlos.

Más calóricos

Una ración (30-40 g) de...	Equivale a...
Kellogg's Extra Muesli con chocolate y avellanas	199 kcal
Kellogg's Tesor sabor a chocolate y avellana	179,2 kcal
Nestlé Estrellitas	166 kcal
Nestlé Crunch	163 kcal
Kellogg's Special K chocolate auténtico	162,4 kcal
Kellogg's Special K chocolate con leche	160 kcal
Nestlé Fitness Chocolate	159,2 kcal

Menos calóricos

Una ración de...	Equivale a...
Kellogg's All Bran Plus	133,6 kcal
Weetabix Original	143,2 kcal

Con excesivos azúcares simples

Una ración de...	Equivale a...
Kellogg's Smacks	17,2 g de azúcares simples
Frosties de Kellogg's	14,8 g de azúcares simples
Chocapic de Nestlé	14,8 g de azúcares simples
Nestlé Crunch	14,5 g de azúcares simples
Nestlé Cheerios	14 g de azúcares simples

Con excesiva grasa saturada

Una ración de...	Equivale a...
Kellogg's Extra Muesli con chocolate y avellanas	4,8 g de grasa saturada

Fibra

Ya que muchos consumimos cereales para aumentar el aporte de fibra en la dieta, he añadido este apartado para informar acerca de qué cereales son los que aportan más fibra.



La recomendación nutricional es de, mínimo, 25 g de fibra al día.

MISMOS ALIMENTOS... MENOS CALORÍAS

Con más fibra

Una ración de...	Equivale a...
Kellogg's All Bran Plus	11 g de fibra
Kellogg's All-Bran Flakes	6 g de fibra
Kellogg's All-Bran Flakes Chocolate	5,2 g de fibra
Weetabix Original	4 g de fibra

Con menos fibra

Una ración de...	Equivale a...
Miel Pops de Kellogg's	0,4 g de fibra
Rice Krispies de Kellogg's	0,4 g de fibra
Nestlé Cheerios	0,5 g de fibra
Frosties de Kellogg's	0,8 g de fibra
Choco Krispies de Kellogg's	0,8 g de fibra
Special K Classic de Kellogg's	1 g de fibra
Special K delicia de manzana de Kellogg's	1 g de fibra
Special K sabor yogur de Kellogg's	1 g de fibra

¡Una manzana con piel aporta 3,6 g de fibra!
Y diez frambuesas, 4,7 g, mucho más que la
mayoría de los cereales.

