

COMER CIEN CALORÍAS MENOS POR DÍA

LMCV-09-2010

Comer cien calorías menos por día

**Disminuir el tamaño de las raciones
y cocinar con medida ayuda a
reducir las calorías sin sentir
hambre**

La descompensación entre la ingesta de calorías y el gasto energético diario es uno de los factores que predispone a la obesidad. Por ello se aplican diversas estrategias para conseguir que la persona obesa reduzca su consumo energético y aumente su actividad.

Las tácticas, entre otras, consisten en caminar 15 minutos más al día o aumentar en 2.000 el número de pasos diarios. Se ha comprobado que los cambios pequeños en los hábitos de vida y de alimentación son más próximos a los objetivos realistas, más factibles de llevar a la práctica y más efectivos porque se mantienen en el tiempo.

En cuanto a los alimentos energéticos, como pizzas o bocadillos, no es necesario dejar de comerlos. Se pueden aligerar si se añade menos queso o más vegetales. Hay que cocinar con medida y reducir a la mitad el tamaño de las raciones que se consumen de manera habitual.

- **Pequeños cambios, grandes resultados**

Diseñar un plan para comer menos calorías debe ser simple y llevadero, no una labor compleja. Así lo explica la "America On the Move" de Estados Unidos (AOM), una iniciativa nacional que proporciona consejos sencillos para reducir la ingesta diaria de alimentos en unas 100 calorías.

Las recomendaciones se dirigen a la comunidad, los colegios, las universidades y los lugares de trabajo. Al mismo tiempo, el programa provee ideas para el aumento de la actividad física diaria, como caminar 15 minutos más o aumentar en 2.000 los pasos diarios.

La clave para reducir el consumo de calorías diarias es elegir, cocinar y comer con sentido común y con medida

Es una iniciativa de carácter nacional que promueve pequeños cambios en el comportamiento alimentario y en el estilo de vida, con el fin último de frenar la epidemia de obesidad que afecta a la población norteamericana.

El programa facilita al usuario consejos para modificar los ingredientes que conforman las recetas, la forma de cocinado y el tamaño de las raciones de

COMER CIEN CALORÍAS MENOS POR DÍA

LMCV-09-2010

los distintos platos que componen el menú; tanto ensaladas y entrantes, como primeros y segundos platos, postres, guarniciones, salsas y bebidas. Se puede comprobar lo fácil que es disminuir las calorías sin sentir hambre y sin apenas notarlo en las comidas.

También se aportan consejos para los casos en que se come fuera de casa, así como maneras de hacer menos energéticos los desayunos, los almuerzos y las meriendas.

La clave reside en elegir, cocinar y comer con sentido común y con medida. De esta forma, es fácil comprender cómo se reducen de manera sustancial las calorías de los platos con pequeños gestos:

- Servirse un plato de frutas coronado con una cucharada de helado en lugar de helado con trocitos de fruta.
- Escoger la mitad de la ración habitual, en los platos energéticos y en los postres.
- Servirse la ración y retirar la cazuela.
- Utilizar platos pequeños para servir las raciones.
- Emplear sartenes antiadherentes.
- Hacer uso de aerosoles de aceite que permiten dosificar y extender con facilidad la cantidad justa de este condimento graso.

- Aliñar lo justo y retirar las vinagreras.

El programa no propone dejar de comer alimentos energéticos como pizzas o bocadillos, sino que da claves para aligerarlos:

- Añadir la mitad de queso a la pizza.
- Tostar el sándwich sin impregnarlo de mantequilla.
- Agregar vegetales en los bocadillos, en sustitución de las proteínas animales.

La obesidad aumenta la tasa de morbilidad y mortalidad por hipertensión, accidente cerebrovascular (ictus), enfermedad arterial coronaria, dislipidemia, diabetes tipo 2 y apnea del sueño, entre una larga lista de enfermedades asociadas.

Para quienes tienen debilidad por los dulces, se facilitan ideas para disfrutar de este sabor placentero sin necesidad de añadir azúcar a los platos. También se proponen aperitivos con menos calorías, en caso de tomarlos fuera de casa.

Al mismo tiempo, el consumidor tiene que ser consciente de que la comodidad al comer le puede llevar a comer más, peor o de manera poco saludable. Se ha comprobado que cuanto mayor es el esfuerzo que tiene que hacer el individuo

COMER CIEN CALORÍAS MENOS POR DÍA

LMCV-09-2010

para obtener el alimento, menor es el consumo. Saber esto resulta útil para no tener al alcance dulces u otros alimentos energéticos.

Estrategia realista y efectiva

La disponibilidad de alimentos, en combinación con un escaso esfuerzo físico para las actividades de la vida diaria, dificultan los cambios cotidianos tanto en el comportamiento alimentario como en el estilo de vida. Además, con la edad, hay una oposición biológica a la pérdida de peso, en forma de una reducción del gasto energético basal. A esto se añade el buen apetito y las costumbres insanas de comer más cantidad de alimentos de la que sería necesaria y con más frecuencia.

En cuestión de educación de hábitos alimentarios saludables, se tiene que "ir más allá de un programa o una iniciativa de apoyo temporal", para que los cambios de comportamiento alimentario sean más factibles de alcanzar y de mantenerse en el tiempo. Se demuestra así que los individuos son capaces de hacer cambios positivos en la dieta y en la actividad física en respuesta a mensajes sencillos, concisos y concretos.

2.000 PASOS MÁS AL DÍA

Los investigadores de la Colorado On the Move (el movimiento predecesor de

"America On the Move") demostraron que el programa con un objetivo específico de comportamiento cuantificable, como caminar 2.000 pasos más por día contabilizados con un podómetro, tiene un impacto positivo en los niveles de actividad física. Los autores señalan que este aumento de actividad podría ayudar a prevenir la media anual de ganancia de peso de un kilo (2 libras) que se ha constatado en la población estadounidense. Esta iniciativa se ha evaluado en distintos grupos de población, como estudiantes de secundaria, de universidad y familias con al menos un niño con sobrepeso. Los resultados en todos los casos han sido positivos: un aumento mantenido de la actividad física.