

1,50 € | Nº 1.647  
DEL 2 AL 8 DE MAYO DE 2018

# mia

**1 Solo**  
**1,50 €**

CANARIAS: 1,60 €



CANARIAS 1,60 €  
(SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE URGENTE

## Madre a los 40

¿Qué debes saber, de la fecundación al posparto

**MAQUILLAJE DE PRIMAVERA**  
¿cómo sí te favorece

**Plantas mentales**  
¿cómo te la juegas

**Psico**  
**MENTE TÓXICA**  
¿cómo conócela y protégete

Alimentos **antiastenia**  
y dile adiós al bajón

*Moda*  
**APÚNTATE AL 'PRINT' DE ARRIBA ABAJO**

*Adelgazar*  
**¿ES ÚTIL CONTAR CALORÍAS?**



## Adelgazar

# ¿Es útil contar calorías?

Es un método al que se suele recurrir para bajar de peso. Sin embargo, **hay que calcular bien para que resulte efectivo.** Aprende cómo hacerlo.

por LUCÍA GARRIDO VÁZQUEZ



**N**o puedes evitar y miras las etiquetas en busca de una cifra? ¿Sumas y sumas números sin parar y sin saber para qué? A veces, el contar calorías se convierte en una obsesión que no conduce a nada si no se hace bien. Ten presente las recomendaciones de las expertas para que esa cuenta no sea en balde.

### Qué son las calorías

Es una unidad de medida para saber la cantidad de energía que proporcionan un alimento. "Cada persona necesita ingerir un número distinto de ellas para conseguir que su cuerpo realice todas sus funciones metabólicas", afirma Inmaculada Canterla, directora de Cosmeceutical Center y experta en Nutrición y Dietética. Así, no necesitará lo mismo un deportista que una persona con una vida sedentaria.

### Por qué contarlas

Es posible que creas que no comes mucho, sin embargo, si pones sobre el papel todo aquello que ingieres, seguramente te sorprenda. Es muy útil que lleves la cuenta para conocer la realidad de tu dieta y saber qué alimentos deberías eliminar o aumentar en ella. ¿Tienes dudas? Consulta con el dietista. ¿Quieres equilibrar la balanza? Haz un recuento sin obsesionarte. "Una vez definido el aporte calórico que necesitas (este irá en función de la fisonomía, la edad, el sexo y la actividad física que realizas), habrá que consumir el número de calorías necesario para el día. Si se peca por exceso se acumulará energía extra que si no se quema se transformará en el cuerpo en grasa. En cambio, si se peca por defecto habrá problemas metabólicos", afirma Inmaculada Canterla.

### ¿SABÍAS QUE...?

#### TODO TIENE CALORÍAS

Excepto el agua sin ningún añadido, todos los demás alimentos 'suman'.

#### HAY QUE BUSCAR LAS BUENAS

Un plátano y 5 galletas tienen exactamente las mismas 150 calorías, solo que en el caso de la fruta ingerimos nutrientes de calidad.

#### ALGUNAS SON VACÍAS

Aquellas que proceden del alcohol y de alimentos procesados que no aportan nada positivo al organismo, y se terminan convirtiendo en grasa.

#### LA FRUTA CUENTA MÁS QUE LA VERDURA

Aunque ambas son bajas en calorías, la manzana, la fresa o la naranja aportan más. ¿Por qué? Su contenido en azúcares es más alto.

### Así es como debes calcular

"Se debe hacer un reparto lógico de las calorías diarias contemplando las comidas principales (desayuno, comida y cena) donde debemos incluir entre el 60 y el 80 %. El resto hay que aportarlo a media mañana y a mitad de la tarde", explica Paula Rosso, *coach* nutricional del Centro Médico Lajo Plaza. ¿Cómo llevar la cuenta? Además de mirar las tablas con los valores nutricionales, puedes recurrir a multitud de aplicaciones móviles que ayudan no solo a contar las que ingieres, sino también a que tengas en cuenta las que pierdes por el ejercicio que realizas.

### Beneficios y perjuicios

El conteo te ayuda a comer de forma sana, ya que no solo contemplas las calorías, también los ingredientes. Así matas dos pájaros de un tiro, evitas coger peso y cuidas patologías asociadas a un mal menú (colesterol, hipertensión). ¿El inconveniente? Las expertas coinciden: la obsesión. "Ofuscarse con ello no ayuda a adelgazar pero, además, puede acarrear problemas de salud, tanto físicos y metabólicos como psicológicos", comenta Canterla.

### No todas son iguales

¿Son similares las 160 calorías de un refresco que las de un puñado de frutos secos al natural? La respuesta es no, pero ¿cuál es la diferencia? Unas son sanas y otras no, hay que elegir las mejores dentro del grupo de macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) que necesitas a diario y saber que, a veces, hay que limitarlas. "Es el caso del aceite de oliva (aporta 800 cal por cada 100 mililitros). Así que habrá que racionarlo, si quieres adelgazar o hacer una ingesta razonable, cuando desees comer bien", dice la doctora Rosso. ■