

Alimentos que evitas porque piensas que engordan (y no lo hacen tanto)

hola.com/estar-bien/galeria/20210329186860/alimentos-que-no-engordan-tanto-como-crees-perder-peso/5/

Pilar Hernán

March 29, 2021



aguacate

No siempre es fácil cargar con la fama. Tampoco en el caso de algunos **alimentos**, que por un motivo u otro, entran en listas negativas no siempre mereciéndolo. Así, hay alimentos que tienen ganada la fama de que engordan cuando no siempre es así. La pasta, los **frutos secos**, el aguacate, las aceitunas... no son pocos los que tienen el 'mérito' de formar parte de este listado, al que podemos incluir algunos más, según nos detalla el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. "Los alimentos que tienen fama de que engordan y no es así son las legumbres, frutos secos, **frutas en general y plátano en**

particular, mariscos, calabaza, aguacate, maíz, cereales en general, salmón y pescados azules también en general. Además de algunos embutidos como el jamón serrano y el lomo”, nos cuenta.

frutos secos

Pasta, frutos secos, quesos... ¿sí o no?

Algunos de ellos están muy presentes en nuestra dieta, y le preguntamos al doctor por su opinión concreta sobre algunos de los más populares:

- “**La pasta** puede tener cabida en una pérdida de peso, pero con moderación en la frecuencia en que se consume y con salsas vegetales principalmente y mejor si es integral”, nos detalla. Y es que no se nos escapa que en los últimos tiempos se ha asociado la **ingesta de carbohidratos al aumento de peso**, especialmente si se toman por la noche. Esto no es del todo cierto, el problema radica en que la dieta occidental se basa en el consumo de carbohidratos refinados, azúcares y almidón, que combinados con el sedentarismo producen aumento de peso.
- Mientras, en opinión del doctor, los **frutos secos** pueden incluirse con moderación en la cantidad y, preferentemente, nueces y almendras. Y es que tenemos que tener muy en cuenta el **gran valor nutricional de los frutos secos**. “Contienen fibra, vitaminas, minerales y grasas saludables y, al contrario que otros alimentos igual de calóricos, aportan nutrientes beneficiosos para la salud. Muchas veces uno evita comerlos por temor a engordar, pero resulta una alternativa saludable para comer entre horas”, cuentan los expertos de Nutritienda.
- Ojo con **los quesos**. Tal y como nos detalla el especialista, los quesos curados sí engordan por el contenido alto en grasa saturada, pero los quesos frescos sí se pueden consumir en una pérdida de peso.

plátano

¿Y las frutas?

Y con respecto a algunas frutas, la clave es la moderación. “El aguacate puede aparecer en una dieta, pero con moderación. Ocurre lo mismo con el plátano y las aceitunas. Se pueden consumir, pero no a diario. Tienen alta capacidad saciante el aguacate, los frutos secos y el plátano”, nos cuenta el doctor Carrera. “Hay que aprender a **ver las propiedades de un alimento mucho más allá de las calorías que pueda aportar**, y el aguacate es el mejor ejemplo de esto. Es un fruto bastante calórico 230 kcal por 100 gramos, pero tiene un valor nutricional inmejorable. El nutriente que más destaca es la grasa, pero la denominada ‘grasa buena’ monoinsaturada, como el ácido oleico, y la fibra. Gracias a esto es el alimento perfecto para mejorar la salud cardiovascular ya que está demostrado que mejora el colesterol malo. Destaca por su contenido en magnesio, potasio, vitaminas del grupo B y la antioxidante por excelencia,

la vitamina E. Así que, aunque sea una comida con alto nivel calórico es una buena alternativa a las grasas saturadas y conviene introducirla en nuestra alimentación”, explican desde Nutritienda.

aceitunas

¿Debemos, por lo tanto, limitar su consumo?

El doctor lo resume de forma sencilla: “Se debe moderar el consumo, pero pueden aparecer en un plan de pérdida de peso y que funcione”, nos dice. Así, recomienda consumir pasta una vez por semana; los plátanos pueden alternarse en diferentes días y una unidad en el desayuno o entre horas. “El aguacate puede aparecer en ensaladas o en desayuno en tostada, pero medio aguacate máximo al día. El queso de Burgos y la Mozzarella pueden aparecer con frecuencia. **Los frutos secos deben ser limitados a 20 unidades al día en snacks entre horas** (10 unidades en la mañana y 10 en la tarde), y preferentemente, crudos o tostados, no fritos. Las aceitunas pueden ser un snack y de preferencia negras, alrededor de 10 aceitunas diarias”, nos detalla sobre algunos de estos alimentos.

dieta variada

Una dieta variada

Y es que en opinión del doctor, la clave de una dieta sana es que sea variada, que en ella no limitemos alimentos sin motivo justificado, a no ser por un problema de alergias o intolerancias. “Efectivamente **no debemos eliminar del todo ningún grupo de alimentos**. Si no, no será sana y nos costará mucho mantener la pérdida de peso después. Quizá podemos prescindir de dulces o postres salvo un poco de chocolate puro y medido, bollería industrial, comida rápida, alimentos ultraprocesados, harinas blancas y bebidas alcohólicas de alta graduación o gaseosas, empanados y rebozados, mantequilla, salsas industriales con grasa, casquería y nata. Podemos tomar algo de vino o cerveza sin alcohol con moderación”, nos cuenta.

Alimentos que engordan

Eso sí, no podemos olvidar que existen alimentos que, por el contrario, sí que tienen bien ganada esa fama de hacernos engordar. Esos **cuyo consumo habría que intentar limitar** en la medida de lo posible. “Definitivamente la mayoría de postres, nata, mantequilla, comida rápida, licores de alta graduación alcohólica, gaseosas normales o refrescos industriales, rebozados y empanados, vísceras, cordero, chucherías, mayonesa, ketchup, salsas grasas, quesos curados, embutidos procesados, helados, tocino o bacon, morcilla, pan blanco o conservas con salsas grasas”, concluye el doctor.