

# Alimentos

## La importancia de escoger los adecuados

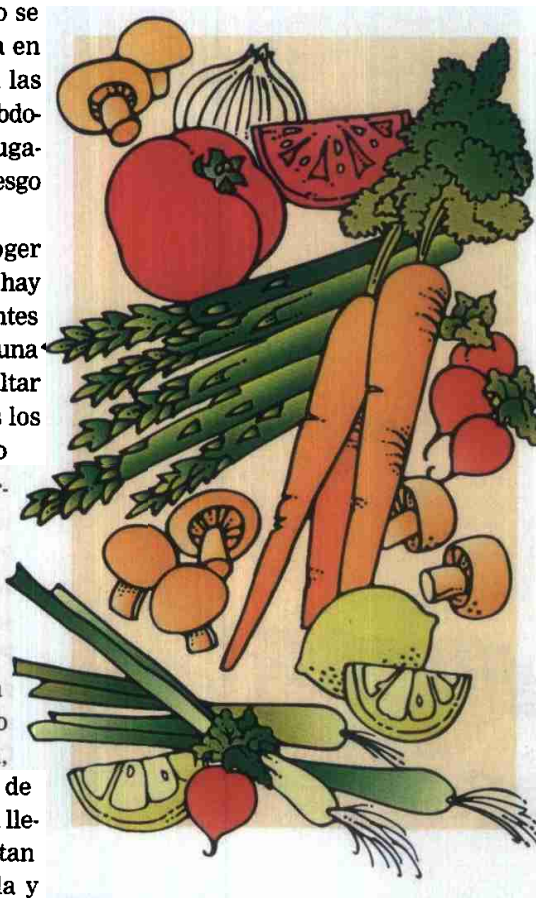
CADA DÍA SOMOS MÁS CONSCIENTES DE QUE LA ALIMENTACIÓN REPERCUTE MUY DIRECTAMENTE EN NUESTRO ESTADO DE SALUD, Y SIN EMBARGO, CADA AÑO CRECE EL NÚMERO DE PERSONAS CON EXCESO DE PESO. CADA VEZ SOMOS MÁS SEDENTARIOS, NOS MOVEMOS MENOS Y NO DISMINUIMOS LAS CALORÍAS QUE CONSUMIMOS. [TEXTO: SARA JIMÉNEZ\*. ILUSTRACIÓN: SXC]

**L**o que se come y no se quema se acumula en forma de grasa en las caderas, glúteos y abdomen, entre otros lugares, poniendo en riesgo nuestra salud.

A la hora de escoger los alimentos que vamos a consumir hay que tener en cuenta el tipo de nutrientes que nos aportan. Si queremos llevar una correcta alimentación, no pueden faltar en nuestra mesa alimentos de todos los grupos que nos garanticen el correcto aporte de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Los hidratos de carbono juegan un papel crucial en nuestra dieta, pues son la fuente mayoritaria de energía. Dentro de este grupo existen dos clases: los de asimilación rápida, que aportan energía al poco de haberlos ingerido, como la pasta, el arroz, la patata o los dulces; y los de asimilación lenta, que tardan más en llegar al torrente sanguíneo y nos aportan energía de manera más ralentizada y sostenida, como la mayoría de las frutas, verduras y legumbres.

Esta diferenciación va a ser importante para comprender uno de los mecanismos del apetito, pues la cantidad y rapidez con la que se asimilan los hidratos de carbono se relaciona con la sensación de hambre. Cuanto más rápido pasen al torrente sanguíneo, mayor será la sensación de apetito y más rápido aparecerá. Con los alimentos ricos en hidratos de carbono de asimilación lenta, la sensación de apetito será menor y aparecerá más tarde. Muchos de nosotros hemos podido comprobar cómo cuando consumimos un pla-



to rico en hidratos de carbono de asimilación rápida, por ejemplo arroz, nos sentimos llenos, pero a las pocas horas volvemos a tener sensación de apetito. Esto

**“PARA CONTROLAR EL APETITO HAY QUE VIGILAR LA ENTRADA DE GLUCOSA EN LA SANGRE”**

se debe a la acción de la insulina.

Cuando comemos muchos hidratos de carbono actúan unas enzimas que fragmentan estas moléculas en glucosa, que llega al torrente sanguíneo para que la distribuya a los órganos y tejidos. La hormona que hace posible el paso de la glucosa de la sangre a los tejidos es la insulina, que se segrega en el páncreas en función de la glucosa sanguínea; es decir, si hay mucha glucosa, el páncreas segrega mucha insulina, y si hay mucha insulina, el azúcar desaparecerá rápidamente de nuestra sangre. Es en este momento cuando aparece la sensación de apetito, sobre todo de alimentos dulces. Por todo ello, una manera eficaz de controlar el apetito y la acumulación de grasa es vigilar la entrada de glucosa en sangre.

Además de los hidratos, conviene prestar atención a otros grupos de alimentos, como la importancia de las proteínas y las grasas.

Las proteínas son especialmente importantes, ya que representan los ladrillos celulares. Son imprescindibles para la síntesis y reparación de estructuras, pero hay que tener cuidado con el exceso de proteínas, ya que podrían ser perjudiciales para el riñón.

Las grasas también son importantes para el mantenimiento de nuestra salud, pero cuidando el tipo de grasa, pues las animales elevan los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Sin embargo, hay grasas saludables (en el aceite de oliva, la grasa del pescado azul y en frutos secos como las nueces) que tomadas con moderación ofrecen protección a nuestro corazón.

*\* Sara Jiménez es directora técnica de Nutrición Center*