

# Calorías en tus alimentos, que sí y que no



Cuando hablamos de calorías normalmente tenemos la impresión de que las debemos evitar porque “engordan”, pero en realidad son la energía que nos proporciona un alimento o una bebida a partir de los carbohidratos, las grasas, las proteínas y el alcohol que contienen. Nuestro cuerpo hace uso de las calorías de los alimentos en diferentes procesos, tales como en la producción de calor o para almacenarlas en forma de grasa.

Para calcular cuántas calorías necesitamos consumir al día es necesario considerar factores como edad, sexo, hábitos diarios, actividad física y estatura. Hoy en día incluso hay softwares que te ayudan a calcular las calorías que debes consumir según tus características o igualmente puedes acudir con tu médico de cabecera.

Idealmente, los alimentos de tus comidas deberán estar distribuidos de la siguiente forma para cubrir los requerimientos de macronutrientes:



## Hidratos de carbono

50-60% del total de los alimentos consumidos como pan, cereales, pasta, arroz o patatas.



## Proteínas

15-20% del total de los alimentos consumidos. Las cuales se encuentran en el tejido animal, como los huevos, lácteos, carnes y pescados; y en el tejido vegetal como las legumbres.



## Grasas

15- 30% del total de los alimentos consumidos. Usualmente se recomienda que sean alimentos como frutos secos, aceites vegetales y pescados.



Para seleccionar los alimentos que consumirás puedes apoyarte en el etiquetado ya que contiene información acerca de los nutrientes de determinado alimento como vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono o calorías.

Sin embargo, hay que tener cuidado con un problema latente conocido como “etiquetado engañoso”. Y es que, es la publicidad la que está llena de exageraciones, alegaciones falsas y atribuciones de propiedades que realmente no son correctas. Incluso hay abusos sobre alegaciones nutricionales y la atribución de beneficios a la salud.

Por ejemplo, esto lo podemos observar en alimentos conocidos como “light” o “dietéticos” pues usualmente ni siquiera especifican si son bajos en calorías, grasa o calorías. Además, son alimentos que se han modificado nutricionalmente y se les ha incorporado edulcorantes artificiales, que son sustancias que no aportan energía y le proporcionan sabor dulce al alimento, reemplazando total o parcialmente el azúcar.

---

Debido a lo anterior, siempre es preferible acudir con un especialista en el tema ya que tu salud no es algo que deba tomarse a la ligera.

---

#### Bibliografía

---

- *García, S. (2021). Etiquetados engañosos, ¿un problema con solución?* <https://informaciongastronomica.com/etiquetados-enganosos-un-problema-con-solucion/>
- *Quaker. (2018). Calorías en los alimentos: ¿Cuántas calorías debo consumir al día?* <https://quaker.lat/pe/articulos/calorias-en-los-alimentos-cuantas-calorias-debo-consumir-al-dia/#:~:text=Las%20calor%C3%ADas%20miden%20la%20energ%C3%ADa,en%20forma%20de%20grasa2.>
- *Zacarias, I., & Olivares, S. (2003). Etiquetado nutricional de los alimentos. Promoción de la Salud de las Enfermedades Crónicas no transmisibles del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos.*



**LOCKTON<sup>®</sup>**

---

UNCOMMONLY INDEPENDENT