NOMBRE: **MARINA** APELLIDO: **REINA**

Dietista especializada en nutrición deportiva y nutrición infantil es cofundadora del centro de deporte y nutrición Hoy Empiezo (www.hoyempiezo.es) donde tiene su consulta privada y además imparte formaciones y trabaja como asesora nutricional para diversas empresas. También participa en un comité de expertos para la elaboración de guías alimentarias en la Red de escuelas públicas infantiles de Madrid y colabora en diversos medios de comunicación como divulgadora nutricional.

ALIMENTOS QUE SACIAN MÁS Y MENOS

Por qué no debes contar calorías

En ocasiones lo único que parece importar de un alimento es su número de kilocalorías. En base a esa cifra establecemos si engorda o no, si es más o menos sano o si debemos consumirlo en nuestra dieta diaria.

Hay alimentos muy calóricos, como los frutos secos, cuyo consumo está asociado a un peso corporal más saludable. Otros con 0 kilocalorías, como los refrescos sin azúcar, están asociados a sobrepeso y obesidad. No todos los alimentos sacian de la misma forma ni se comportan metobólicamente igual. Vamos a descubrir las claves de la saciedad.

MECANISMOS DE LA SACIEDAD

■ **Tiempo:** nuestro cuerpo dispone de múltiples señales hormonales que potenciarán la sensación de hambre o saciedad. La grelina, una hormona que se produce sobre todo en el estómago, aumenta el hambre. Se activa por el ayuno y por la ingesta de abundantes hidratos de carbono. Otra sustancia promotora del hambre, el neuropéptido Y, aumentará cuando suba la grelina. Su antagonista sería la leptina, una proteína que proviene, mayoritariamente, del tejido graso. Esta hormona se segrega para avisar al organismo de que hemos ingerido suficiente cantidad y es momento de parar. Para que estos y otros procesos de regulación tengan la oportunidad de desarrollarse es fundamental dar tiempo físico a que sucedan. Comer despacio es una buena estrategia para saciarnos más comiendo menos cantidad. Necesitamos tardar en comer, al menos, 20 o 25 minutos.

■ **Masticación:** cuando introducimos alimentos sólidos en la boca para triturarlos antes de tragarlos, se realiza un trabajo que, si es continuado, acabará cansando la mandíbula lo suficiente como para que se envíen al cerebro señales de saciedad. La comida sólida, por lo general, calmará mucho más el apetito que las presentaciones líquidas o semilíquidas.

■ **Fibra alimentaria:** la fibra de los vegetales le aporta su estructura y firmeza. Se trata de hidratos de carbono no digeribles para nosotros que llegan prácticamente intactos al intestino grueso. Allí nuestros microorganismos comensales los emplearan como sustrato. De esta fermentación se obtendrán sustancias beneficiosas como los ácidos grasos de cadena corta, que ayudarán a nuestro intestino a mantenerse saludable. Los alimentos que contienen fibra tardarán más tiempo en digerirse y pasar del estómago al intestino.

■ **Plenitud:** las paredes estomacales contienen unos receptores que al presionarse informan al cerebro de que estamos llenos. De esta forma se procede a parar de comer gracias a sentir la sensación de plenitud. Nuestro estómago vacío puede tener un tamaño aproximado de dos puños cerrados, pero al dilatarse y dejar paso a la comida y la bebida puede albergar de 1,5 a 2 litros de contenido. Si nuestra comida contiene un volumen suficiente, la sensación de plenitud llegará. Para ello tenemos que recurrir a alimentos vegetales con una baja densidad calórica que llenen la mayor parte del plato, siendo el hidrato y la proteína guarniciones más que componentes principales.

■ **Vaciado gástrico:** no todo lo que ingerimos tarda el mismo tiempo en pasar de la cavidad gástrica a la intestinal. El agua, por ejemplo, tardará escasos minutos, pues no contiene ningún macronutriente que digerir. Sin embargo, un plato rico en grasas y proteínas tendrá una digestión mucho más lenta y laboriosa, por lo que el vaciamiento se verá retardado.

■ **Insulina:** esta hormona se encarga de introducir en nuestras células la glucosa, una fuente de energía básica para nosotros que debemos consumir en las cantidades adecuadas, sin excedernos. Grandes dosis de azúcar consumidas de forma repetida pueden aumentar la »»

Los alimentos que debemos masticar sacian más que los alimentos blandos

>>> resistencia a la insulina de las células, generando un aumento de depósitos grasos corporales y una mala regulación de la glucemia. Los picos de glucosa sanguínea generan más sensación de apetito y menos saciedad. Para evitar estas subidas de azúcar debemos tener un aporte de pequeñas cantidades de hidratos complejos en lugar de exceso de azúcares libres.

Los vegetales, ricos en fibra, tardan más tiempo en digerirse y pasar del estómago al intestino

ALIMENTOS QUE NO SACIAN

Ya hemos visto los principales mecanismos fisiológicos de la saciedad. Si favorecemos esos mecanismos con alimentos ricos en fibra, que tengamos que masticar, que contengan algo de proteína y/o grasa seguro que nos saciaremos más.

- **Pan de molde o blanco:** su textura excesivamente blanda se deshace en la boca por sí sola solo con entrar en contacto con la saliva. Un sándwich o unas tostadas de este tipo de pan pueden tener las mismas calorías que sus homólogos preparados con pan integral normal, aunque la sensación de saciedad será totalmente distinta. Su mayor riqueza en nutrientes, la textura más crujiente gracias a la corteza y a su contenido en fibra, convierten al pan integral en una opción mucho más saciante que la versión industrial de molde o los panes de harinas refinadas.
- **Zumos y batidos:** ¿Nos sacia igual beber un zumo de tres naranjas que comerlas enteras? Una ración de tres piezas de fruta es bastante generosa, puede que ni consigamos acabarla. Pero un zumo de 500 ml se bebe sin ninguna dificultad. Cuando nuestra mandíbula mastica los gajos de la naranja realiza un trabajo mayor que si solo bebemos el zumo.
- **Vegetales muy cocidos:** el exceso de cocción de las verduras y hortalizas hace que la sensación en boca sea de que ya está predigerido. Apenas requiere masticación ni tiempo de digestión en la boca, pues su falta de dureza nos indica que no es necesario masticarlo y podemos tragarlo directamente.
- **Purés triturados:** igual que en el caso de los zumos, no sacia de la misma manera masticar 300 g de verduras que tragarlos sin esfuerzo. Esta preparación, a su vez, tendrá un vaciado gástrico mucho más rápido al estar hecho todo el trabajo dentario y estomacal de triturado y amasado de los alimentos.
- **Refrescos:** la bebida más natural es el agua.
- **Productos industriales azucarados:** incluir estos productos en la dieta de forma habitual será añadir calorías extras vacías y un posible pico de glucosa en sangre, nada favorecedor para la saciedad. En su lugar podemos incluir una pieza de fruta fresca.

TIPS PARA SACIARNOS MÁS

- ✔ La cantidad de verdura en las comidas ha de ser abundante y empezar siempre por ella.
- ✔ Que el plato contenga algo de grasa saludable.
- ✔ Consumir alimentos que hagan trabajar la mandíbula.
- ✔ Comer despacio, masticando 15 veces cada bocado. Dar tiempo a que los mecanismos de la saciedad actúen.
- ✔ Siempre tomar una ración de proteína de calidad en cada comida principal.

ALIMENTOS QUE SACIAN MÁS

- **Fibra:** aquellos alimentos ricos en fibra tendrán un mayor poder saciante. Los alimentos con más fibra son: frutas enteras, hortalizas crudas o al vapor, legumbres, cereales y pseudocereales integrales, semillas, frutos secos crudos o tostados.
- **Grasas saludables:** los lípidos retrasan el vaciado gástrico, por lo que una pequeña ración de grasa en cada comida ayudará a saciarnos más: frutos secos, pescado azul, aguacate, un poco de aceite de oliva virgen, pasta de semillas (como tahini de sésamo).
- **Proteínas:** que no falte una ración en cada comida principal. Puede ser de origen animal o vegetal: carne, pescado, huevo, legumbre, quinoa, tofu… Las proteínas vegetales, además, contienen el componente saciante extra de la fibra.
- **Volumen:** los vegetales, con un elevado contenido en agua, deben ser la base del plato. Si introducimos 200 o 300 g de verduras y hortalizas en la comida y la cena, la parte más calórica será menor.
- **Hidratos de carbono complejos:** son más saciantes las versiones integrales de fideos, arroz, cous cous, harinas, etcétera. Si vamos a emplear a la patata como fuente de hidrato, lo ideal es que se cocine entera entre 25 y 30 minutos en el horno y se consuma horas después, tras haberse enfriado su almidón.
- **Texturas que cueste masticar:** algunos alimentos requieren más tiempo de masticación y un mayor trabajo para nuestra dentadura, como, por ejemplo: almendras crudas, avellanas crudas o tostadas, castañas, kale crudo, coco, carne en filete, trigo sarraceno, arroz integral, zanahoria cruda, col blanca o lombarda crudas, pulpo, sepia, calamar.