

Prioriza la densidad nutricional

Hace unas semanas hable de los alimentos procesados, de su clasificación y de sus inconvenientes. Ya en ese artículo hable de la densidad nutricional haciendo referencia al bajo contenido nutrientes que tienen los alimentos procesados en proporción a su contenido calórico, que en muchos casos es muy elevado. También hable de la importancia de recuperar los alimentos a los que estamos adaptados, los que hemos tomado el 99% de nuestra existencia, vamos Comida Real.

LA SOLUCIÓN: DENSIDAD NUTRITIVA

$$\text{densidad nutritiva} = \frac{\text{cantidad de nutrientes}}{\text{cantidad de calorías}}$$

Vamos a empezar definiendo el significado de densidad nutricional para que quede más claro. La densidad nutricional es la cantidad de nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, aminoácidos esenciales, ácidos grasos esenciales, etc) que tiene un alimento respecto a las calorías que aporta. A igual cantidad de calorías, algunos alimentos contienen mayor cantidad de nutrientes que otros. Esto significa que a mayor densidad nutritiva, más nutrición en menos calorías. Nuestro cuerpo requiere estos nutrientes en sus dosis necesarias para funcionar correctamente. Cuantos mas nutrientes tenga un alimento, mejor alimentados estaremos y cubriremos mucho mejor nuestras necesidades, plásticas, reguladoras y energéticas. Carencias prolongadas de cualquiera de estos nutrientes, derivaría a medio/larga plazo en problemas para la salud.



Hoy día estamos sobrealimentados pero mal nutridos. Hemos aumentado la ingesta calórica pero hemos disminuido la densidad nutricional de nuestros alimentos. La comida ultra procesada invade los súper mercados y nuestras despensas. La comida industrial esta sustituyendo a la comida tradicional. Este es el principal motivo de la epidemia de la obesidad y enfermedades asociadas en estas ultimas dedicas, muy por encima de la falta de movimiento, que lógicamente también influye.

El cuerpo es listo y detecta estas deficiencias de nutrientes, esto estimula el apetito para compensar esta falta de nutrientes. Los alimentos reales son mucho más saciantes, regulan

nuestras hormonas y nos aportan muchos mas nutrientes. Cien calorías de judías verdes son mucho más saciantes y nutritivas que cien calorías de patatas fritas de bolsa, y son las mismas calorías. La diferencia es que las patatas nos incitaran a comer más de las cuenta y nos provocarán mas hambre al poco tiempo, motivado por su escaso valor nutricional, el impacto en nuestras hormonas y su baja saciedad.

Muchos toman suplementos o alimentos reforzados con nutrientes para compensar estas carencias provocadas por una mala alimentación. Aunque la suplementación puede ser necesaria en algunos casos no se debe depender de ella. La absorción de nutrientes añadidos en un laboratorio no es la misma que los procedentes de un alimento natural.



Estamos obsesionados en contar calorías y nos olvidamos de lo esencial, que es la correcta elección de los alimentos y hacer llegar a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita. Gracias al estudio de restos de fósiles se sabe que la obesidad es una enfermedad moderna. Durante miles de años no hemos tenido la necesidad de contar calorías para estar delgados. Si lo piensas, ningún animal en la naturaleza hace dieta.

Ingerimos alimentos a los que no estamos adaptados genéticamente, con una baja densidad nutricional y con impacto hormonal negativo que nos hacen engordar. Luego queremos solucionarlo pasándonos toda la vida

pesando alimentos y contando calorías en vez de volver a nuestros orígenes, priorizando la comida real a la que estamos adaptados.

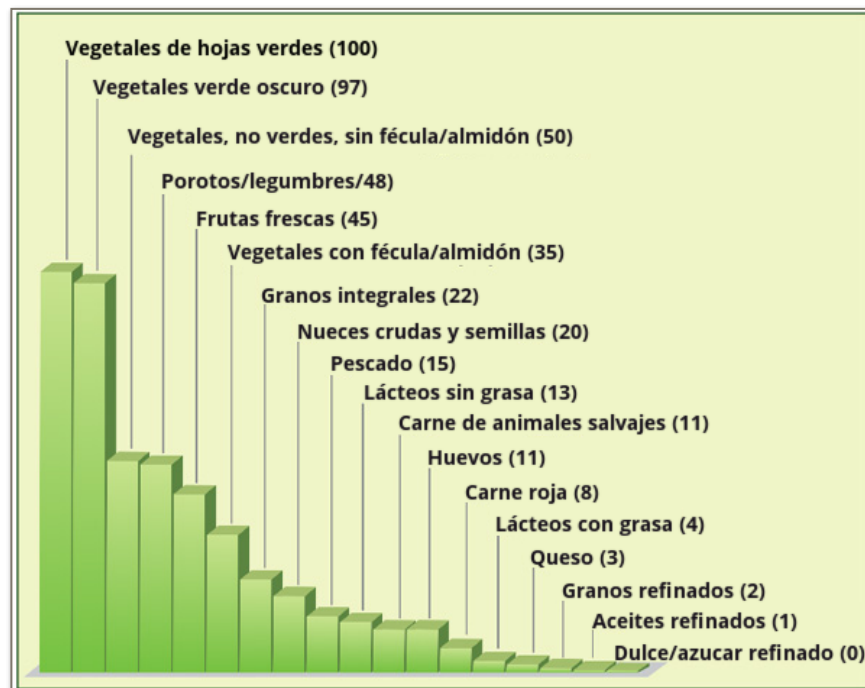
Estos son tres de los beneficios que obtendrás de tomar alimentos con una alta densidad nutricional

- **Tendrás menos hambre:** El llenar tu cuerpo de nutrientes hará que se activen las hormonas de saciedad, en especial la leptina, las cuales comunicarán a tu cerebro (hipotálamo) que no es necesario el seguir consumiendo alimentos.
- **Adelgazarás:** Al consumir menos calorías, mientras provees a tu cuerpo con alta cantidad de nutrientes, le comunicarás a tu cuerpo que existe abundancia de comida (muchos nutrientes) y que puede hacer uso de grasa corporal como fuente de energía (pocas calorías).
- **Tendrás más salud y energía:** Cuando tu cuerpo tiene a su alcance todos los nutrientes que éste requiere, en especial aquellos que son esenciales, éste es capaz de llevar a cabo todas las tareas de reparación celular para el correcto funcionamiento de todos sus órganos, como puede ser la tiroides o el páncreas, por poner algún ejemplo.

No hay un consenso a la hora de medir la densidad nutricional. Cada ranking clasifica los alimentos de manera diferente, dependiendo de los nutrientes en los que haga énfasis. Si bien hay diferencias entre cada uno de los rankings, hay ciertos elementos comunes:

- Los órganos tienen una gran densidad nutricional.
- Le seguirían los vegetales y las carnes/pescados.
- Los frutos secos son nutritivos, aunque hay que tener en cuenta que son densos calóricamente.
- Los cereales (incluso integrales) son relativamente pobres en nutrientes.

Esta otra tabla elaborada por el Dr Joel Fuhman, donde 100 es la mayor densidad nutricional, puede darnos una idea para hacer mejores elecciones.



Es importante tener en cuenta que la densidad nutricional no es el único factor que se debe considerar para seleccionar un alimento, también se debe tener en cuenta el balance entre proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Como puedes ver es muy importante priorizar los alimentos de alta densidad nutricional y más aún cuando tu objetivo es perder grasa, ya que podrás controlar más la entrada de calorías.

“Trata tus alimentos como a tu cuerpo. Con el tiempo, serán tu cuerpo”

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717