



¿CÓMO LLEVAR UN CONTROL DE LAS CALORÍAS QUE CONSUMO AL DÍA?

Cuando hablamos de control de peso, con frecuencia nos preocupamos demasiado por las calorías que contienen los alimentos. Buscamos los productos que nos aporten menos calorías para no subir de peso, sobre todo hoy en día que cada vez salen a la venta más productos “saludables”. Pero, ¿cómo saber cuántas calorías por día estás comiendo? Existen diferentes formas de hacerlo, puede ser calculando las porciones de alimentos y bebidas que consumes en todo el día, además de leer las tablas nutrimentales de los productos. No obstante, más allá de sólo preocuparte por sumar todas las calorías, ¿qué debes tomar en cuenta? Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los únicos nutrimentos que te proporcionan energía y están presentes en diferentes alimentos. Es por esto que al calcular cuántas calorías ingieres, también debes considerar de qué nutrimento provienen.

En nuestro país existe una guía nutricional llamada “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”, que clasifica a los alimentos en 8 grupos con base en el tipo de nutrimentos que contienen. La cantidad de calorías que te aporta una porción de cada grupo de alimentos es la siguiente: Frutas 60 kcal, Verduras 25 kcal, Cereales y Tubérculos 70 kcal, Leguminosas 120 kcal, Alimentos de Origen Animal 75 kcal [dependiendo la cantidad de grasa que contienen, pueden ser más o menos calorías], Leche 110 kcal [dependiendo la cantidad de grasa y azúcar que contiene, pueden ser más o menos calorías] Aceites y Grasas 45 kcal, y Azúcares 40 kcal.



Grupo en el Sistema Equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio			
		Energía	Proteína [g]	Lípidos [g]	Hidratos de Carbono [g]
Verduras	-	25	2	0	4
Frutas	-	60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15
	b. Con grasa	115	2	5	15
Leguminosas	-	120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12
	b. Semidescremada	110	9	4	12
	c. Entera	150	9	8	12
	d. Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	45	0	5	0
	b. Con proteína	70	3	5	3
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10
	b. Con grasa	85	0	5	10
Alimentos libres de energía	-	0	0	0	0
Bebidas alcohólicas	-	140	0	0	20 alcohol



Para que tu dieta sea completa, equilibrada y variada, debes incluir porciones de cada grupo de alimentos distribuidas a lo largo del día en los diferentes tiempos de comida que haces. La cantidad promedio de calorías para la población general es de 2000 kcal. Un ejemplo de cómo se puede cubrir esa cantidad de energía, es consumiendo las siguientes porciones: 4 raciones de frutas, 3 de verduras, 9 de cereales, 1 de leguminosas, 7 raciones de alimentos de origen animal, 2 porciones de leche y 5 de aceites.

Sin embargo, debes tomar en cuenta que cada persona es diferente y la necesidad de calorías que cada uno debe consumir por día varía dependiendo la composición corporal, la etapa del crecimiento en la que se encuentre, la actividad física que realice y el estado de salud. Recuerda que una pérdida de peso segura y saludable es de 0.5-1 kg por semana, la cual puedes lograr al reducir en tu dieta 500-1000 kcal por día.

REFERENCIAS:

1. Pérez Lizaur A, Palacios González B, Castro Becerra A, Flores Galicia I. Sistema mexicano de alimentos equivalentes. 4th ed. México: Fomento de Nutrición y Salud; 2014.
2. Rankin J. Weight Loss and Gain in Athletes. Current Sports Medicine Reports. 2002;1(4) :208-213.