

Omitir una comida o consumir menos calorías no ayuda a bajar de peso

Se debe fomentar la visita al nutriólogo

Comer de manera adecuada y suficiente es esencial en una dieta para bajar de peso. Omitir una comida al día o consumir menos calorías de las que requiere el organismo puede ser contraproducente, afirmó la doctora Gabriela Macedo Ojeda, coordinadora de la licenciatura en Nutrición y profesora investigadora del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#). [1]

Explicó que una persona, al reducir el número de calorías, ocasiona que el organismo entre en un periodo de adaptación; capta que no le están dando alimentos, el metabolismo funciona más lento y tarda más tiempo en perder peso; y si la persona, por alguna razón, vuelve a consumir la cantidad de alimentos que antes acostumbraba, el organismo sigue su tendencia a la lentitud, entonces viene el rebote.

Quien proporciona a su cuerpo la cantidad de alimentos que necesita, hace que su organismo trabaje rápido y queme más calorías. Explicó que los nutriólogos recomiendan a sus pacientes hacer tres comidas principales y dos refrigerios (que pueden ser consumo de frutas y verduras), lo que ayuda a perder peso. Se recomiendan 150 minutos semanales de actividad física, como caminar de manera vigorosa.

La especialista advirtió que el consumo de alimentos light no siempre es adecuado para bajar de peso. “Pueden ser reducidos en azúcar, o estar hechos con algún sustituto de ésta, pero pueden tener la misma grasa. Un pastel light, por ejemplo, no funciona”.

Añadió que las personas deben de contemplar en su dieta las cantidades adecuadas de alimentos según su edad, sexo, condición fisiológica y actividad física; además de alimentarse de manera equilibrada. “A veces se sataniza el consumo de hidratos de carbono, pero son parte de la dieta. Hay que consumir hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Los hidratos de carbono están contenidos en cereales, frutas y verduras”.

De acuerdo con la *Guía de Alimentación Mexicana* hay tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal. Al hacer una de las tres comidas principales hay que incluir alimentos de cada grupo; por ejemplo, en el desayuno fruta picada con yogur (que es de origen animal) y cereal, o huevo con verduras. Las porciones de frutas y verduras al día deben de ser de 400 gramos, dando prioridad a las primeras. Podrían ser tres porciones de verduras y dos de frutas.

Macedo Ojeda dijo que iniciar la comida con una ensalada o el desayuno con fruta trae beneficios a la salud, porque aportan al organismo fibra, vitaminas y minerales, y fitoquímicos, asociados con la prevención de cáncer; masticar más, manda al cerebro la señal de que estamos comiendo y se logra con mayor rapidez la sensación de saciedad.

Hay que consumir mayor cantidad de leguminosas en comparación con alimentos de origen animal; es decir, frijoles, habas, lentejas y garbanzos. Podría ser recomendable consumir dos veces por semana carne roja, un día no consumir carne, sino leguminosas y el resto de la semana carne blanca; comer las leguminosas con cereales. El taco de frijol es una excelente combinación, pues contiene maíz y leguminosa.

Macedo Ojeda, por último, recomendó la visita al nutriólogo para adquirir hábitos saludables alimenticios, porque orientan a los pacientes de manera que ellos después puedan alimentarse de forma adecuada.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

Guadalajara, Jal., 11 de enero 2016

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: CUCS

Etiquetas:

[Gabriela Macedo Ojeda](#) [2]

URL Fuente: <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/omitir-una-comida-o-consumir-menos-calorias-no-ayuda-bajar-de-peso>

Links

[1] <http://www.cucs.udg.mx/index.php>

[2] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/gabriela-macedo-ojeda>