

PABLO GUTMAN.  
 EFE - REPORTAJES

Las calorías se utilizan para medir la cantidad de energía que el cuerpo de una persona obtiene de los distintos tipos de alimentos (carbohidratos, grasas, proteínas) al consumirlos y asimilarlos.

El cuerpo humano necesita calorías para cumplir sus funciones, como la respiración, la circulación de la sangre y la actividad física, según los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) de EE. UU.

El agua no tiene calorías, pero la mayoría de los alimentos y bebidas sí que las contienen. Los alimentos muy calóricos, como los refrescos azucarados, los dulces y la comida rápida, pueden sumar rápidamente calorías, según explican desde la Fundación Nemours (Nemours Foundation) estadounidense.

Cuando consumimos más calorías de las que usa nuestro cuerpo (gasto calórico), la energía extra se almacena en forma de grasa, lo que fomenta el sobrepeso y la obesidad. Por esa razón para poder conseguir o mantener un peso corporal saludable, se recomienda equilibrar la cantidad de calorías que recibimos a través de las comidas y bebidas con la cantidad de calorías que nuestro cuerpo gasta.

Como guía general para el asesoramiento nutricional, se considera que gastamos unas 2.000 calorías por día, pero las necesidades calóricas de una persona pueden ser mayores o menores dependiendo de su edad, género, altura, peso y nivel de actividad física, según la Agencia de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés).

#### VEGETALES CALÓRICO-NEGATIVOS.

Sin embargo, hay una serie de alimentos que se considera que tienen 'calorías negativas', porque el organismo gasta más energía en procesarlos y absorber sus nutrientes que la que le aportan, según explica a EFE Rubén Bravo, nutricionista experto en obesidad y metabolismo, de Clínicas Evolution (<https://clinicasevolution.com>).



### Nutrición

## Alimentos con 'calorías negativas': ¡Aprovechélos!

Los alimentos calórico-negativos son vegetales. Suelen tener un alto contenido en agua y en fibra dietética o alimentaria (sustancia que el cuerpo no puede digerir ni absorber) y pueden ayudar a una persona a perder peso, si los incluye en su dieta de manera controlada y moderada, según explica Bravo. Las 'calorías negativas' son diferentes de las denominadas 'calorías vacías', presentes en aquellos alimentos y bebidas que aportan mucha energía, pero muy pocos o ningún nutriente, productos como los refrescos y cereales azucarados, la pastelería industrial, los dulces y

el alcohol, cuyo consumo elevado puede favorecer un aumento de peso y afectar negativamente la salud.

#### ALIMENTOS SALUDABLES PERÓ INCOMPLETOS.

Uno de los alimentos calórico-negativos más utilizados en la cocina es el apio, que en una ración de 100 gramos aporta 14 calorías, mientras que el organismo gasta 30 calorías en procesar su fibra dietética y absorber sus nutrientes, "por lo que podemos decir que esta hortaliza tiene 16 'calorías negativas'", señala.

El apio es solo uno de la veintena de alimentos con calorías negativas, todos ellos de origen vegetal, un grupo formado en su gran mayoría por verduras, y en el que se incluyen algunas legumbres.

La lista de los ali-

mentos con calorías negativas está compuesta por: cebolla, coliflor, apio, ajo, calabaza, endibia, acelgas, espinaca, espárragos, achicoria, hinojo, remolacha, zanahoria, pepino, rábano, lechuga, pimiento morrón, calabacín, judías (alubias o frijoles) y lentejas.

Son alimentos beneficiosos, pero no contienen todos los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione adecuadamente, por lo que es imprescindible combinarlos con otros alimentos que completen el aporte nutricional necesario, como proteínas y grasas saludables, según explica Bravo.

Señala que, para adelgazar se pueden utilizar alimentos calórico-negativos en la dieta de forma predominante, bajo la supervisión de un profesional y sin prolongar esta rutina de alimentación durante más de tres días, ya que si

[continúa >>>](#)



"Los alimentos con calorías negativas o calórico-negativos son un grupo de vegetales capaces de acelerar la tasa metabólica, porque el organismo gasta más energía en procesarlos que la que le aportan en sí", explica Rubén Bravo, de Clínicas Evolution.

Hay un grupo de alimentos que se considera que tienen calorías negativas, porque el organismo gasta más energía en procesarlos y absorber sus nutrientes que lo que aportan estos en sí, y que pueden ayudar a adelgazar si se incluyen en la dieta, combinados con alimentos nutritivos durante un lapso controlado, explica un nutricionista especializado en adelgazamiento saludable

no se toma la cantidad apropiada de proteínas, por ejemplo, se puede poner en riesgo la salud e incluso comenzar a perder músculo.

#### CLAVES PARA COMBINAR LOS NUTRIENTES.

Si no ingerimos la cantidad adecuada de proteínas, empezaremos a perder masa muscular, que el organismo utilizará para obtener los nutrientes que no le está aportando la alimentación y nuestro metabolismo poco a poco se entretecerá haciendo que sea mucho más difícil perder peso en el futuro inmediato, según Bravo.

Si prolongásemos una alimentación a base de alimentos con calorías negativas, además de adelgazar



La caloría es una unidad de medida utilizada en la medicina, la nutrición y la fisiología para cuantificar la energía que el cuerpo humano obtiene de distintos alimentos y gasta o almacena a través de sus procesos metabólicos, según los especialistas.

cada vez más despacio, se verían mermadas nuestras defensas orgánicas, por lo que si recurrimos a alimentos calórico-negativos, debemos combinarlos con otros alimentos que compensen el déficit de nutrientes que causa el consumo de ese tipo de alimentos, según recomienda.

Además, si nuestra dieta es deficitaria en nutrientes, como las grasas y proteínas, comenzaremos a sentirnos débiles y cansados. "Una proporción saludable para este tipo de combinación, consistiría en que entre la mitad y una cuarta parte de la comida que tomemos esté compuesta

por alimentos calórico-negativos, mientras que la otra parte consista en otros alimentos que nos aporten proteínas y lípidos saludables", de acuerdo con este experto.

Un ejemplo de esta combinación podría ser una ensalada de verduras con calorías negativas a la que le añadiremos queso fresco, pechuga de pollo o pavo y una cucharadita de aceite de oliva, de acuerdo con el nutricionista de Clínicas Evolution.

También se podrían preparar unas lentejas estofadas, con zanahoria, cebolla, pimiento, añadiéndoles unos trozos de carne de cerdo adobada (sin grasa), que le darían

el toque de sabor a chorizo a la comida, o bien utilizar chorizo de pavo bajo en grasa, de acuerdo con este especialista.

El consumo de proteínas y grasas saludables es imprescindible, en su justa medida, para llevar una alimentación equilibrada y completa, y pueden ayudarnos a perder peso, sin pasar hambre, si se saben combinar adecuadamente, según puntualiza.

Bravo explica que las grasas o lípidos son la reserva natural de energía del cuerpo, y contienen vitaminas imprescindibles para el organismo, mientras que las proteínas que son la materia prima con la que se forman todos los tejidos corporales.

En todo caso, toda dieta enfocada en perder peso debe acompañarse de un programa de actividad física, diseñado o asesorado por un profesional, que ayudará a aumentar la masa muscular y el metabolismo basal (la cantidad de energía que quema el cuerpo en reposo), concluye Bravo. 📧

