

El secreto para controlar el peso en Navidad

Por fin está aquí la navidad que siempre viene acompañada de buenos propósitos: controlar el peso, moderación en las comidas, hacer ejercicio, salir a pasear, disfrutar en buena compañía, y así un largo etcétera.

Sin embargo, muchas personas acaban por dejar a un lado estos buenos propósitos, en unos días repletos de comidas familiares, de empresas y de amigos...

En este artículo les planteamos uno de los propósitos estrella para estas fiestas, y también uno de los más difíciles de alcanzar: el propósito de **CONTROLAR EL PESO**.

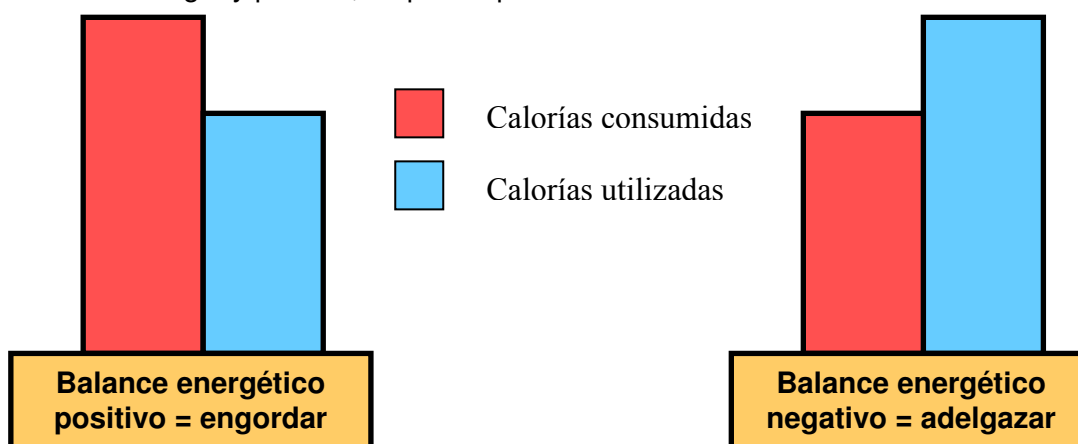


Desde el Área de Deportes del Ayuntamiento de Málaga les vamos a facilitar el secreto para controlar el peso de manera sana en Navidad.

El gran secreto para perder peso es, ni más ni menos que, el llamado **Balance Energético**.

El balance energético se constituye en dos pilares fundamentales: el control de las calorías que consumimos y el control de las calorías que utilizamos; o dicho de manera más simple, el control de lo que comemos y de lo que gastamos. De tal manera que, si a lo largo del día, hemos ingerido más calorías de las que hemos gastado, estaremos hablando de balance energético positivo; mientras que por el contrario, estaremos hablando de balance energético negativo si gastamos más calorías que las que consumimos.

Cuando se produce un balance energético negativo, nuestro cuerpo utiliza nuestras reservas de energía y por ello, se pierde peso.



A continuación os desglosamos estos **dos aspectos** del balance energético, proponiendo **pautas y consejos para conocer y cuantificar las calorías que tomamos** a lo largo del día, y para que el **ejercicio que realizamos produzca un gasto calórico adecuado**.



Cálculo del gasto energético y kcal que consumimos.

¿CÓMO LO HAGO?

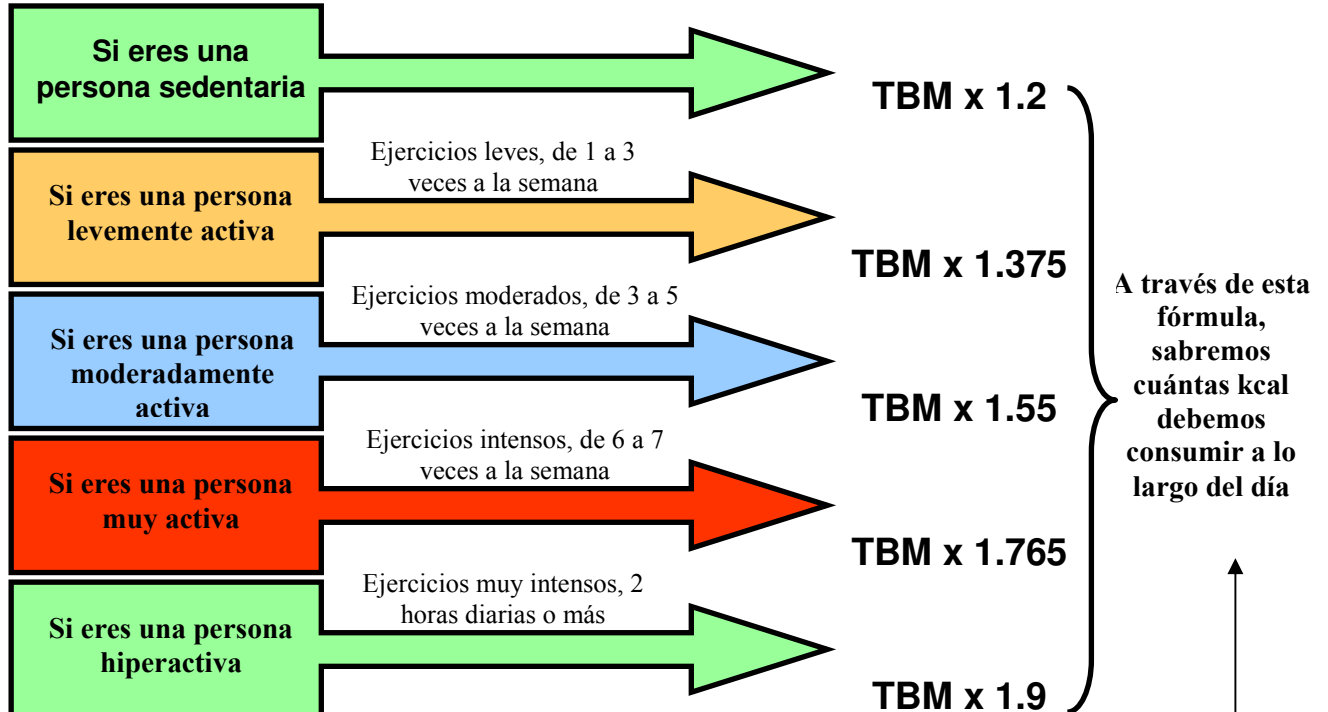
- Primero debemos calcular nuestro metabolismo basal (**TMB**), que se define como la cantidad de calorías que utiliza nuestro cuerpo para mantenerse con vida, mediante la fórmula de **Harris-Benedict**:

Hombres: $TMB = 66.473 + (13.751 \times P) + (5.0033 \times A) - (6.7550 \times E)$		
Mujeres: $TMB = 655.1 + (9.463 \times P) + (1.8 \times A) - (4.6756 \times E)$		
P = peso (kg)	A = altura (cm)	E = edad (años)

Ejemplo: Hombre de 45 años, 172cm y 70 kg

$$TMB = 66.43 + (13.751 \times 70) + (5.0033 \times 172) - (6.7550 \times 45) = 1585.6 \text{ kcal}$$

- Una vez calculado el metabolismo basal, calculamos nuestro **gasto energético total (GET)**, es decir, las calorías que gastamos a lo largo del día:



Ejemplo: El mismo varón al que le hemos calculado TMB, es una persona moderadamente activa, por tanto:

$$GET = TMB \times 1.55 \rightarrow GET = 1585.6 \times 1.55 \rightarrow GET = 2457.68 \text{ kcal}$$



3. Cuando ya sabemos nuestro gasto energético total, el siguiente paso es hacer una **estimación de las kcal que consumimos**:

Esto podemos hacerlo sabiendo que:

- **1g de proteínas = 4 kcal**
- **1g de grasas/lípidos = 9 kcal**
- **1g de hidratos de carbono = 4 kcal**
- **1g de alcohol = 7 kcal**

Es cierto que en muchos productos ya vienen las kcal por ración, pero en otros no es así, y de esta manera podemos calcularlas según la cantidad de producto que consumamos.

Por otro lado, **sabiendo las kcal por gramo de hidratos de carbono, proteínas y grasa y con la composición de cada alimento** (tabla de composición de alimentos Novartis, en bibliografía) podemos **hacer una estimación de las kcal que consumimos sumando las kcal de todos los ingredientes de nuestro plato**, según la ración.

Por ejemplo, a continuación vamos a **calcular las kcal** que tendría un **gazpachuelo** según la tabla de composición de alimentos de Novartis.

Ingredientes para 4 personas: ½ kg de patatas, ¼ kg de gambas, 2 huevos, Limón, 100 ml de aceite de oliva virgen extra.

<p>½ kg de patatas: proteínas: 10g, hidratos de carbono: 95g y lípidos: 0.5g.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10g x 4 = 40 kcal de proteínas • 95g x 4 = 380 kcal de hidratos de carbono • 0.5 x 9 = 4.5 kcal de lípidos <p>Total kcal ½ kg patatas = 424.5 kcal</p>	<p>¼ kg de gambas: 47% es comestible, por tanto, 117.5g: proteínas: 24.6g, hidratos de carbono: nada y lípidos: 1.6g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24.6g x 4 = 98.4 kcal de proteínas • 1.6g x 9 = 14.4 kcal de lípidos <p>Total kcal ¼ kg de gambas = 112.8 kcal</p>
<p>2 huevos: 1 huevo tiene : proteínas: 13g, hidratos de carbono: 0.6g y lípidos: 12g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13g x 4 = 52 kcal de proteínas • 0.6g x 4 = 2.4 kcal de hidratos de carbono • 12g x 9 = 108 kcal de lípidos <p>Total kcal 2 huevos = 324.8 kcal</p>	<p>100 ml de aceite de oliva virgen extra: 100g de lípidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100g x 9 = 900 kcal de lípidos <p>Total kcal = 900 kcal</p>

Kcal totales del gazpachuelo para 4 personas = 1762.1 kcal

Por tanto, para cada persona: 440 kcal



Consejos para que el ejercicio produzca un adecuado gasto calórico.

El gran problema de hacer ejercicio es que todo el mundo sabe que el ejercicio es bueno, pero:

- ¿**QUÉ** ejercicios son más aconsejados?
- ¿**A QUÉ** intensidad debo realizar el ejercicio?
- ¿**CUÁNTAS** veces hay que repetir el ejercicio?
- ¿**DE QUÉ** modo ejecutar el ejercicio?



Por ejemplo, todos sabemos que andar es muy bueno para la salud, pero sabrías responder ¿cuántos días es necesario andar, a qué ritmo, cuánto tiempo, con bastones o sin bastones?

Todo ello se traduce en la insatisfacción de muchas personas al realizar ejercicio, ya que no aprecian mejoras en el peso tras la realización de ejercicio.

Para dar respuesta a estas cuestiones os mostramos las recomendaciones generales de actividad física cardiovascular propuestas por el Colegio Americano de Medicina Deportiva, el cual recomienda:

- 1** Realizar ejercicio que involucre grandes grupos musculares (caminar, correr, bicicleta, aerobio y similares)
- 2** Al menos 5 días a la semana de ejercicio moderado, o al menos 3 días a la semana de ejercicio vigoroso.
- 3** La sesión de ejercicio debe ser a ritmo continuo y sin pausa, pudiendo, en su defecto, dividir la sesión en periodos de 10 minutos de ejercicio hasta acumular el tiempo total de sesión.
- 4** Entre 30 y 60 minutos por sesión para ejercicio moderado, o entre 20 y 60 minutos por sesión para ejercicio vigoroso. Además, está demostrado que la realización de ejercicios a intensidad moderada utiliza como fuente de energía principalmente la grasa; es por ello que estas intensidades son tan recomendadas para perder peso.
- 5** Debe haber una progresión del ejercicio en el tiempo, por lo que se recomienda aumentar la intensidad del ejercicio, el número de veces por semana que se realiza el mismo y el tiempo total de la sesión.

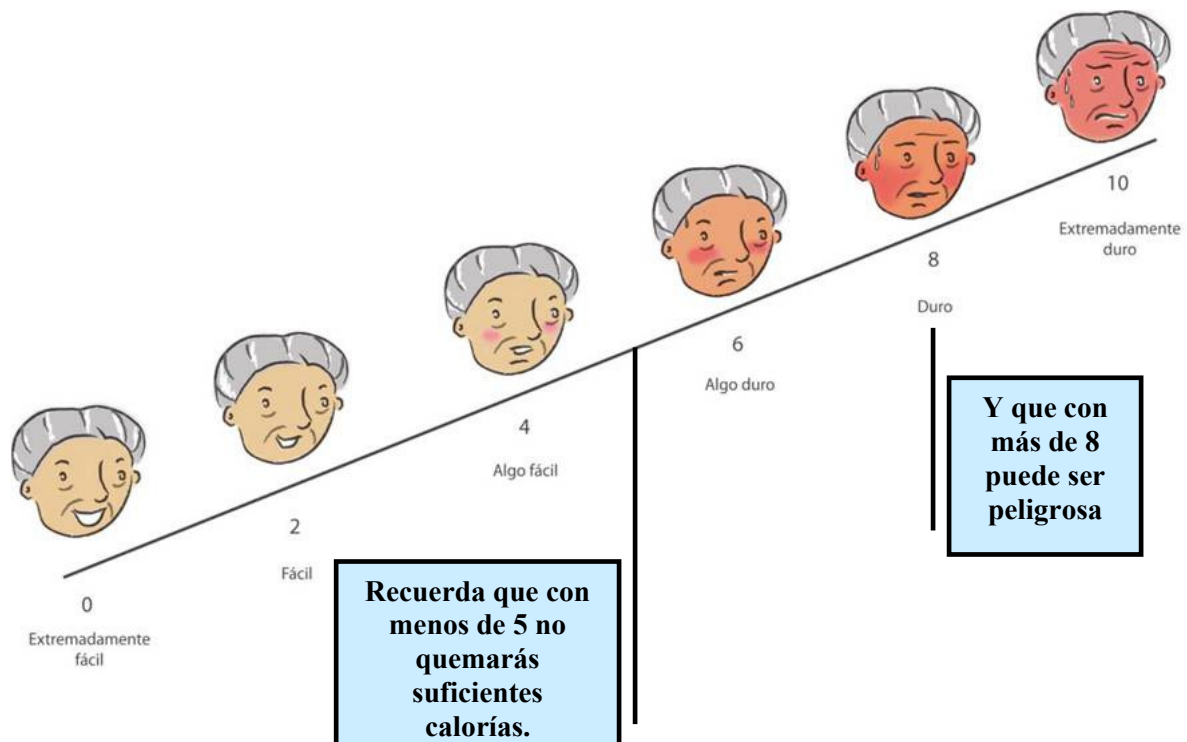
A raíz de estas recomendaciones, la mayor dificultad que podemos encontrar en ellas es establecer la **intensidad** del mismo, es decir, si vamos a caminar, calcular a qué ritmo vamos a caminar.

Este factor es de gran IMPORTANCIA, ya que si el ejercicio no es suficientemente intenso no quemaremos suficientes calorías, y si nos sobrepasamos con la intensidad, podemos lesionarnos.

Para calcular la intensidad del ejercicio adecuada, os proponemos una manera fácil y cómoda, una **Escala de esfuerzo**. Una escala de esfuerzo no es más que una representación visual del esfuerzo que realiza una persona durante el ejercicio. En este caso, utilizaremos la escala OMNI-Global Session in the elderly, una escala validada y muy intuitiva, que clasifica el esfuerzo de 1 a 10.

La intensidad que recomienda el Colegio Americano de Medicina deportiva para actividades cardiovasculares es de moderada a vigorosa, que se corresponde con un nivel en torno a 5 (esfuerzo medio) y 8 (duro) en la escala de esfuerzo.

Una vez que tenemos esta herramienta para medir nuestra intensidad de ejercicio, ya conocemos qué tipo de ejercicios, con cuánta frecuencia y a qué intensidad debemos realizarlos. Sólo queda ponernos en marcha.





Ejemplo de ejercicio

1. Lo primero es elegir qué actividad voy a realizar. En este caso, yo me decanto por los **paseos**.
2. Observando las indicaciones mencionadas, decido realizar **5 paseos a la semana**, y como hace mucho tiempo que no hago actividad física, voy a empezar por paseos de **30 minutos de duración**.
3. La intensidad a la que voy a andar va a ser a una **intensidad de 5 en la escala de esfuerzo**, es decir, moderado; ni algo fácil, ni algo duro.
4. Y por último, tengo que tener en cuenta la **progresión** del ejercicio, esto significa que al cabo de dos o tres semanas, voy a aumentar o la duración, o la intensidad del paseo, o el número de paseos que realizo a la semana.

Siguiendo estas pautas, me aseguro de que la actividad física que voy a realizar se encuentra dentro de los márgenes saludables y fiables, y que además, voy a quemar suficientes calorías.

Además, desde el punto de vista de nutrición, **recomendamos** no sólo mirar las kcal de los alimentos que consumimos, sino también los nutrientes, **ya que si nos guiamos solo por las kcal, podemos tener falta de nutrientes por ingerir alimentos de kcal vacías como por ejemplo lo es el azúcar o el alcohol, sin nutriente alguno para el organismo.**

Bibliografía:

American College of Sport Medicine. (2011). *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*. MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE. 0195-9131/11/4307-1334/0.

Da Silva-Grigoletto, M.E., Viana-Montaner, B.H., Heredia, J.R., Mata, F., Peña, G., Brito, C.J., Vaamonde, D., García-Manso, J.M. (2013). *Validación de la escala de valoración subjetiva del esfuerzo OMNI-GSE para el control de la intensidad global en sesiones de objetivos múltiples en personas mayores*. Kronos XII(1), 32-40.

International Life Sciences Institute. (2000). *Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities*. MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE. 0195-9131/00/3209-0498/0.

Tabla de composición de los alimentos Novartis: <http://farmacia.ugr.es/nutrire/tabla/pdf/tabla.pdf>

Cristina Naranjo Montes
Graduada en Nutrición Humana y Dietética

Luis Rodríguez Sedano
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Área de Deporte. Ayuntamiento de Málaga