

## Alimentos saciantes y saludables

- Generalmente los alimentos que más nos apetecen por regla general suelen ser los que menos nos aportan nutricionalmente, y además los que menos nos convienen.



**martes 31 marzo 2020**

Hay alimentos que nos llenan más que otros. Por eso, Alma M<sup>a</sup> Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, explica en una entrevista con Infosalus cuáles son esos alimentos que nos dejan con hambre y cuáles son los que más nos sacian.

Ojo, siempre hay que tener presente que **el hecho de que un alimento nos sacie más** o menos no significa que sea más o menos saludable. Un plato de verdura previsiblemente nos sacie menos que uno de legumbres, y ambos son saludables, en las proporciones adecuadas y siguiendo una dieta equilibrada. Un bollo nos saciará más que todo lo anterior pero sabemos de sobra que no nos conviene para nuestra salud.



Pero para poder entender por qué esos alimentos 'actúan así' debemos comprender primero qué es la saciedad, cuando y por qué logramos estar 'llenos' después de comer. "La saciedad en parte es subjetiva o, mejor dicho, muy personal. Juega un papel importante la mente. Y, por otro lado, se sabe que parte de nuestro genoma está implicado; es decir, que hay personas que por causas genéticas tienen menos saciedad que otras", sostiene la dietista-nutricionista.

Así, y por regla general, dice que la saciedad depende del espacio físico ocupado en el estómago, del tiempo que **el alimento esté en proceso de digestión**, y también de la densidad de nutrientes. "Sin embargo, juega un papel importante el reloj biológico de nuestro organismo, el estado anímico y el momento social, entre otros factores", según precisa la experta.

## Los más saciantes: la fibra

Con ello, sostiene que los alimentos más saciantes son los ricos en fibra, tanto soluble como insoluble: "En fibra soluble se incluyen las hortalizas, las verduras y las frutas, fundamentalmente; en las insolubles, los cereales integrales. Y el grupo de alimentos por excelencia que presenta alto contenido en fibra, que aportan una gran saciedad, son todos los tipos de legumbres".

Según recuerda Palau, un metaanálisis de 10 pequeños ensayos de control aleatorio, principalmente en hombres de mediana edad con niveles de colesterol normales o elevados, muestra que la incorporación de una variedad de legumbres en la dieta de aproximadamente 150 g/día, contribuye a reducir el colesterol total y el 'colesterol malo' o 'LDL', así como los triglicéridos, manteniendo los niveles de 'colesterol HDL' o 'colesterol bueno', pudiendo tener efectos positivos en la salud cardiovascular, en la diabetes, y además contribuir al control de peso.

"Las frutas y hortalizas sacian por su alto contenido en fibra; sin embargo, cuando las preparamos en zumo o las licuamos perdemos por completo su capacidad saciante", advierte la presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

## Los que menos sacian

En cambio, remarca que **los alimentos que no nos sacian nada** tras comerlos son los de más fácil digestión. "Por ejemplo, la pasta se digiere mucho más rápido que las legumbres porque no tienen fibra y son muy fáciles de digerir; el pan blanco se digiere más rápido que el pan integral; el arroz blanco cocido se digiere más rápido que el sofrito. Por tanto, la digestibilidad de los alimentos está también asociada con su nivel de saciedad", agrega la experta.

En esta línea, indica que, en general, los alimentos cuanto más cocinados, más fácil será su digestión y menos saciedad nos aportarán. "Unas verduras cocidas se digieren más rápido que hechas a la plancha, porque están mucho más cocinadas y el estómago necesita trabajar menos en su digestión. Y lo mismo ocurre por ejemplo con las carnes", añade.

Eso sí, Palau sostiene que la cronobiología del organismo, el reloj biológico de nuestro estómago, tiene que ser respetado si queremos tener bajo control la saciedad. Por tanto, insiste en que lo más aconsejable de forma general es comer cada 3 horas, y mantener siempre **un horario de comidas estable**.

Si no, si pasa mucho tiempo entre una comida y otra, o bien comemos a diferentes horas según el día, llegaremos con un hambre espectacular que, previsiblemente, nos hará comer más rápido o incluso lo que menos nos conviene para nuestra dieta.

## El modelo de dieta también afecta

Finalmente, Palau señala que también hay algunos estudios sobre **la saciedad de diferentes modelos de dieta**: "Hay algunas conclusiones sobre que personas con obesidad que estaban igualmente saciados en una dieta paleolítica, una dieta para diabetes, o una dieta mediterránea".

En comparación con la dieta diabética, la dietista-nutricionista dice que una dieta paleolítica reportó un cociente de saciedad significativamente mayor por calorías consumidas. En comparación con la dieta mediterránea, añade que la dieta paleolítica no observó ninguna diferencia significativa en el cociente de saciedad por calorías consumidas.

"La dieta paleolítica generalmente incluye carne, pescado, verduras, frutas y frutos secos, y excluye todos **los alimentos lácteos**, granos, legumbres, azúcar añadido y alimentos procesados. Esta dieta no se basa en la ciencia de la nutrición, sino en interpretaciones erróneas de la antropología y la opinión.

Es preocupante que requiera la eliminación de dos grupos de alimentos enteros (leche y granos). También existe el riesgo de insuficiencia de nutrientes (por ejemplo, fibra, calcio, hierro y vitamina D), y puede ser difícil de seguir", alerta la presidenta de los dietistas-nutricionistas españoles.

<https://www.ecoticias.com/vida-saludable/200660/Alimentos-saciantes-saludables>



The screenshot shows the website **ecoticias.com** with the tagline "el periódico verde". The navigation menu includes: PORTADA, SECCIONES, CURSOS, ESPECIALES, HEMEROTECA, SOBRE NOSOTROS, and RECETAS ECOLÓGICAS. The breadcrumb trail is "Inicio - Vida Saludable". The main article title is "Alimentos saciantes y saludables". A bullet point states: "Generalmente los alimentos que más nos apetecen por regla general suelen ser los que menos nos aportan nutricionalmente, y además los que menos nos convienen." Below the text is a photo of a bowl of quinoa salad. To the right, there is a "Siguenos En" section with icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and RSS.