DIARIO DE TUS SNACKS

El 94% de las personas reconoce que se pasa el día masticando. Pero, ¿picotear a lo largo del día se puede considerar un buen hábito para controlar el hambre o no es lo más aconsejable para mantener la salud y la forma?

POR MARÍA VILLAR

Y suponemos que el 6% restante estaba comiendo en esos momentos y no pudo responder.

Un estudio de la Universidad de Navarra concluye que los antojos son un factor de riesgo para padecer obesidad.

NO TE PIERDAS

p. 74 ¿Comer carbón?
Solo si está activado...

p. 76 Con 5 ingredientes
Prueba los linguine más *healthy*.

067-072_WH36_TL_Snack Diaries.indd 67 11/5/18 11:26

En nuestros días comer entre horas es un pasatiempo universal. Los expertos coinciden en que es muy fácil caer en un picoteo constante que puede echar por tierra cualquier dieta, pero no desesperes, también tienen la solución: llevar un diario de todo lo que ingieres. Esta es la mejor manera de recuperar el control, según parece. Por eso les hemos propuesto a tres mujeres que acostumbran a tomar *snacks* a diario que anoten todos los bocados extra que consumen. Después los expertos han desenfundado su bolígrafo para añadir sus anotaciones y contarnos qué han hecho bien y qué pueden mejorar.

067-072_WH36_TL_Snack Diaries.indd 68 11/5/18 11:26

EXPERTOS

Ascensión Marcos, investigadora del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN).

Diego Bellido, vicepresidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

Yolanda García, nutricionista de Nutricienta.com.

Rosario Pastor, profesora del departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de Ávila.

¿ADICTA AL PICOTEO?, ¡TENEMOS UN PLAN!,

Aunque parezca sorprendente, el funcionamiento de nuestro cerebro y nuestro comportamiento ante las adicciones al alcohol y a las drogas ha inspirado una técnica para mantener bajo control ese ansia de consumir... ¡comida a deshoras! Funciona de la siguiente forma: en lugar de alejar la idea de lo que deseas y no debes, acéptala, pero no te rindas a ella de inmediato. Para intentar deshacerte del anhelo de ese *snack*, valora tu estado físico y emocional, reflexiona sobre cuánta hambre tienes en realidad. Si crees que ese capricho puede sabotear tu dieta, intenta una de estas estrategias: retrásalo ("En 20 minutos, volveré a pensar si lo tomo"), busca una distracción ("Voy a dar un paseo") o sustitúyelo ("Mejor tomo una manzana en vez de un *brownie*"). ¡Sé inteligente!

067-072_WH36_TL_Snack Diaries.indd 69 11/5/18 11:27

Candela Hinojosa, 25

PERSONALIDAD: **UN POQUITO DE AQUÍ, OTRO DE ALLÍ...**

Trabaja en una agencia de prensa especializada en gastronomía, por lo que tiene el pecado siempre a mano. No se puede resistir a una mesa con bocaditos bien presentada y suele picotear por lo menos tres veces al día, especialmente cuando la presión aprieta. Su mayor debilidad son los aperitivos salados. Frecuentemente los emplea como comidas improvisadas cuando va justa de tiempo. Además, sus viajes de trabajo hacen más difícil que mantenga una dieta sana. Este mal hábito la ha empujado a engordar tres kilos en dos meses. Candela anotó sus niveles de estrés, sus horarios y su dieta durante una semana. Esto es lo que pasó.

Estrés

Las reuniones de trabajo de los jueves y el poco tiempo que tengo para hacer un montón de tareas, me llevaron derecha a la mesa de los *snacks*. Cuando el estrés me agota, me agarro a la cafeína para poder resistir. Por otro lado, solo tengo tiempo de entrenar los fines de semana y entonces, sorprendentemente, se calman mis ganas de picotear. Entre semana hago el esfuerzo de levantarme cada hora y caminar un poco para no estar todo el día encadenada al escritorio.

Viajes

Viajo mucho por trabajo y esta semana no ha sido una excepción. Esto me lleva hacer un revoltijo con mi alimentación: devoro la comida del aeropuerto, que no es la más sana del mundo, y tomo algunos tentempiés durante los vuelos. Además, las largas escalas son la excusa perfecta para lanzarme sin control al queso y al vino. Y después del viaje, el *jetlag* me golpea fuerte...

Comidas

Entre los viajes y las ajustadas fechas de entrega en el trabajo, raramente tengo tiempo de hacer tres comidas al día. Suelo desayunar una pieza de fruta y café. Para comer compro una pequeña ensalada. A veces, los planes de después del trabajo terminan convirtiéndose en cenas –mi comida más copiosa– sobre la diez y media de la noche. Cuando soy consciente de que he picoteado mucho, elimino la comida o la cena para evitar pasarme de calorías.

SIGUIENTES PASOS

El picoteo no tiene por qué ser un hábito poco saludable, pero si Candela quiere comer pequeños bocados a lo largo del día, debe sustituir esos *snacks* repletos de calorías por otros que contengan proteínas, fibra y grasas saludables. "Entre ingestas se debe tomar fruta o líquidos hipocalóricos, preferentemente agua o infusiones", afirma el doctor Diego Bellido. Planear su menú semanal le ayudará a no saltarse comidas o a evitar las escapadas espontáneas a la cocina de la oficina. Otra clave es intentar encontrar mecanismos para no acudir a la comida cuando ataca el estrés. Salir a tomar el aire puede ayudarte a decir adiós a la ansiedad.

"Lo mejor es reemplazarlos por frutos secos o fruta variada", afirma la nutricionista Yolanda García, de Nutricienta.com.

"Escoge *snacks* saludables con bajo contenido en grasas saturadas, sal y azúcares simples", indica la profesora Rosario Pastor.

La Universidad de Colorado (EE.UU.) explica que andar cinco minutos cada hora nos quita las ganas de comer, más que hacerlo media hora por la mañana.

"Se aconseja beberlo con el estómago lleno. Los alimentos retrasan el vaciamiento gástrico y se dan menos picos de alcohol en sangre", apunta Pastor

Solo con fruta no basta: "El desayuno debe tener un 25% del valor calórico total del día", afirma el doctor Bellido.

Sí a la comida rápida, pero sana. "Prepara espinacas con garbanzos salteados en aceite y pimentón. Tardarás menos que en precalentar el horno para una pizza", sugiere Yolanda García.

Según Pastor, mejor cámbialo por té: "En una taza de esta infusión la cantidad de cafeína es menor que en una de café".

Un estudio de 'Medicine & Science in Sport & Exercise' concluye que el deporte frena el hambre: disminuye los niveles de grelina (estimula el apetito) y aumenta los de péptidos YY (saciantes).

Come sano, llevando tu propia comida. "Por ejemplo, un sándwich de pollo, espinacas, tomate, aguacate, huevo duro, aceite de oliva y sal", propone Yolanda García.

Viajar no tiene por qué vaciar tus reservas de líquido. "La frutas y verduras nos ayudan a mantener un correcto estado de hidratación", señala Pastor.

"Debe ser completa: incluye aceite de oliva, huevos, aguacate, atún, pollo, legumbres, pasta o arroz", recomienda García.

067-072_WH36_TL_Snack Diaries.indd 70 11/5/18 11:27

Inés Roca, 39

PERSONALIDAD: **SOBRE TODO, PICOTEA POR LA NOCHE.**

Como paciente de diabetes tipo 1, Inés conoce el daño de tener sobrepeso y, como exfumadora, lucha contra ello. Tiene un problema para controlar su apetito a destiempo, especialmente ahora que está soltera. Antes solía salir a cenar en pareja, pero en estos momentos ese tiempo lo gasta en hacer incursiones a la cocina, donde arrasa con las patatas fritas y otros dulces que compra para sus hijos. Después de ganar 16 kilos en dos años, quiere volver a un peso saludable. Ha hecho un seguimiento de un día bueno, uno normal y uno malo para que nuestros expertos analicen su caso.

Un buen día

Desayuno sentada en la mesa, que teniendo un bebé esto no es lo habitual. El almuerzo consiste en un poco de quinoa, kale y pavo, pero después lo fastidio con un donut. Tomo un café descafeinado con la cena, en vez de agua, porque me ayuda a controlar la necesidad de comer un postre. Estoy ocupada por la noche y esto me aleja de la tentación de ir a por la pizza que sobró de la cena de los niños.

Un día normal

Me las arreglo para tomar un buen desayuno (gachas), pero después me puedo quedar sin tiempo para almorzar, así que me salto esa comida. Luego, en la cena me paso con los carbohidratos (patatas fritas y pasta), pero, para merendar solo me tomo una manzana. Si estoy un poco estresada y no puedo dormir bien, me lanzo a por un bol de cereales azucarados antes de meterme en la cama.

Un día malo

Las cosas empiezan a ir cuesta abajo cuando por la tarde me zampo una bolsa de patatas fritas mientras veo una película. Aunque trate de compensar con una ensalada en la cena, no me llena y luego tengo que recurrir a un plato de nachos, pasteles de arroz y uno de los dulces de los niños. Para terminar, si mi hijo de dos años no termina su comida, le ayudo comiéndome lo que no quiera...

SIGUIENTES PASOS

Inés a veces se pasa muchas horas sin probar bocado, lo que provoca que vaya directa a los atracones nocturnos. Necesita hacer comidas regulares con las que se quede satisfecha e introducir en su rutina de noche nuevos hábitos, como leer, para reemplazar esas escapadas a la despensa. Un programa de ejercicios puede ayudarle no solo a peder kilos y controlar su diabetes, sino que también puede ser muy útil para combatir el estrés. Según un estudio del Instituto Karoliska (Suecia), cuando hacemos ejercicio el músculo produce una enzima que convierte una molécula tóxica generada durante el estrés en otra inocua.

Reemplaza los carbohidratos azucarados por otros alimentos. "Puedes tomar yogures naturales con canela", propone Yolanda García.

Es fácil evitar la tentación si estás inmersa en algo que te gusta. "Cuando se nos olvida comer es que no tenemos hambre de verdad", opina Yolanda García.

Esto no es bueno para una persona diabética. "Es muy importante que siga un régimen especial, comiendo a menudo, para controlar el azúcar", afirma Marcos.

El cansancio es inductor del hambre. "Cuando esta aparezca a deshora puedes tomar una pieza de fruta", sugiere la profesora del ICTAN.

"Hay que evitar situaciones de riesgo que inciten a realizar transgresiones dietéticas", puntualiza Bellido. Si no los compras, evitarás el peligro.

"El tabaco reduce la ingesta e incrementa el gasto energético. Además, al eliminar los cigarrillos el paciente come más porque todo le sabe bien", apunta Diego Bellido.

Ascensión Marcos recuerda que hay que intentar evitar los dulces en la medida de lo posible. Se pueden tomar alguna vez, pero no a diario, señala la experta.

Nos aleja de otros antojos. Facilita una transición de sabor por la que intuimos el fin de la ingesta. "Con él evitamos tomar un postre dulce", explica la profesora del ICTAN.

El Ministerio de Sanidad, en su *Guía Práctica Clínica sobre Diabetes Mellitus, Tipo 1*, propone a los pacientes un menú en el que haya tres piezas de fruta.

Picotear mientras estás distraída no es la mejor opción. "El cerebro mantiene la atención en otra cosa y perdemos la conciencia de lo que comemos", advierte García.

067-072_WH36_TL_Snack Diaries.indd 71 11/5/18 11:27

"Debemos olvidarnos de lo que ponga en la caja, porque en la mayoría de los casos induce a error. Hay que leer los ingredientes", indica Yolanda García.

Jimena Sánchez, 45

PERSONALIDAD: **ADICTA AL AZÚCAR.**

Madre de dos preadolescentes, es, irónicamente, *blogger* de estilo de vida saludable. Está a merced de sus dulces antojos y ha convertido al chocolate en su mayor fuente de alivio para el dolor crónico que padece. Además, se pasa con las barritas de cereales 'sanas' cuando no tiene tiempo para comer. Ha descrito tres días típicos de su vida.

Debe habituarse a sabores más amargos. "La clave está en ir disminuyendo el azúcar hasta que nuestro paladar se vaya adaptando", afirma García.

Si te gusta este sabor, ¿por qué no usas esa especia? "Muchas personas se han acostumbrado a tomarlo sin azúcar ni canela y lo disfrutan igualmente", apunta Yolanda García.

Día 1

7 a.m. Tomo dos tortitas con sirope de arce y un té con leche de almendras y azúcar.
1.30 a.m. El almuerzo consiste en dos pequeños bollitos de pan, dos huevos revueltos y una segunda taza de té.
2.10 p.m. Hora de picar algo. Escojo una mandarina.
4.15 p.m. El calor del día hace que mi cuerpo quiera más té, esta vez le agrego un poco de azúcar con sabor a canela y unos hielos.
23.30 p.m. Vuelvo a tener ganas de azúcar. Me tomo dos piruletas.

Si es jugo de limón, Ascensión Marcos nos da su aprobación, no así si se trata de un producto industrial: "No es conveniente la adición de azúcar". Si no te gusta el agua, la experta propone infusiones o caldos.

La podemos usar para no picar entre horas, ya que, como señala Bellido, no solo comemos por necesidad, sino también por estimulación de los sentidos.

Día 2

11.20 a.m. Si me duermo enseguida, no tengo tiempo de planear nada, así que hago más o menos el mismo desayuno que el día anterior.
2.30 p.m. Salchichas de pollo, tostadas de centeno y agua con un chorro generoso de limonada.
4 p.m. Una barrita de muesli mientras transporto a mi hija en el coche.
9 p.m. Una galleta al tiempo que veo la tele.

El prestigioso centro de investigación Cochrane corrobora lo que ya intuíamos: a más cantidad servida, más comemos.

Día 3

12 p.m. Voy a terapia para controlar el dolor, lo que incluye meditación.
1.30 p.m. Sushi con arroz integral y gambas.
4.30 p.m. Tomo un puñadito de frutos secos (con bolitas de chocolate incluidas). Y ahí está mi perdición, porque suelo repetir, aunque sea consciente de que no me conviene.
8 30 p.m. Ceno pizza sentada en el sofá.
22.00 p.m. Como siempre, picoteo dulces después de las ocho de la tarde y no puedo resistirme a comer cuatro galletas al verlas en la cocina.

No seas tan dura, eso no ayuda. "La dieta no debe ser un castigo, sino que hay que adaptarla a las necesidades del paciente", apunta Bellido.

SIGUIENTES PASOS

Pasarse a una dieta mediterránea puede ayudar. Este tipo de alimentación no incluye productos procesados y está construida a base de granos integrales, nueces, frutas, vegetales, legumbres y pescado, todos ellos ricos en antioxidantes y antiinflamatorios, lo que puede reducir su dolor.

EL SECRETO DEL PICOTEO SANO

Un aperitivo saludable puede aumentar tus niveles de energía y distraer las ganas de comer otros productos más grasientos. Aquí tienes algunos *snacks* que pueden ser buenas opciones, según la investigadora del ICTAN.

- Un yogur desnatado y una manzana mediana.
- Un bocadillo pequeño de jamón (40 g de pan integral y una loncha de jamón).
- Un yogur líquido y una cucharada de copos de avena.
- Una naranja y 30 pistachos.
- Una taza de palitos de zanahoria y cuatro cucharadas de hummus.
- Tres tallos de apio y media cucharada de crema de cacahuete.
- Tres cuartos de taza de brotes de soja asados y media taza de uvas.
- 28 g de garbanzos tostados y una taza de tirabeques crudos.

067-072_WH36_TL_Snack Diaries.indd 72 11/5/18 11:27