

Los bocadillos pueden ser incluidos en una dieta equilibrada

Las dietas hiperproteicas que están tan de moda para perder peso, son las responsables de que se haya disminuido el consumo de hidratos de carbono, siendo éste el principal nutriente presente en el pan. Este tipo de dietas está demostrado que son eficaces pero no saludables, pudiendo dañar órganos vitales como el hígado o el riñón (*Rodríguez Arias y col., 2012; López-Luzardo, 2009; Fiedman, 2004*).

A pesar de esto, la población española actual tiende a consumir dietas ricas en proteínas dejando de lado los carbohidratos que son tan importantes para el desarrollo de diferentes procesos vitales, retirando de sus dietas el pan, los cereales y otros derivados con hidratos de carbono complejos. A esto se suma el también elevado consumo de grasas, especialmente saturadas, creando así dietas con un perfil calórico desequilibrado y, por tanto, poco beneficiosas para la salud (*Martínez-Carrasco y col., 2004*).

Para que una dieta sea equilibrada debe aportar la energía adecuada teniendo en cuenta el gasto energético de cada individuo, e incluir, entre un 10-15% de la energía total ingerida en forma de proteínas, una cantidad de grasa inferior al 30% y sin superar nunca el 35% de la energía total y una cantidad de hidratos de carbono superior al 50%. Y esto, es lo que habría que cumplir en cualquier dieta que se vaya a llevar a cabo para mantener y mejorar la salud (*Ortega y col., 2010*).

Por otro lado, cabe añadir que es erróneo clasificar los alimentos como buenos o malos, o como alimentos que engordan o adelgazan ya que lo primordial es la dieta total y no el consumo o la eliminación de ciertos alimentos aislados (*Navia y Perea, 2015*).

El pan, en concreto, es uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, la cual se asocia con una menor incidencia de enfermedades crónicas



(Márquez-Sandoval y col., 2008) y, está compuesto, principalmente por hidratos de carbono, agua y en menor medida proteínas, y de la proporción de sus componentes va a depender su aporte calórico pero en general éste es moderado. Además, el pan contiene fibra, especialmente el pan integral, favoreciendo un efecto saciante, pudiéndose ver disminuido así el consumo de otros alimentos de mayor contenido energético (Ortega y col., 2010).

Esto significa que incluir un bocadillo en la dieta, por ejemplo, en la merienda o a media mañana, no sólo no va a ser perjudicial sino que aporta beneficios y más si lo comparamos con otros alimentos que se podrían elegir en su lugar.

Lo que sí se debe tener en cuenta es el contenido con el que rellenamos los bocadillos, ya que ahí puede radicar el incremento de calorías que puede aportar un bocadillo. En este sentido, si tenemos en cuenta la composición de los alimentos (Ortega y col., 2010; Ortega y col., 2013), los embutidos ricos en grasa (salami, mortadela, chorizo, sobrasada, etc.), los patés, los quesos o el chocolate que se incluyen con mucha frecuencia en los bocadillos aportan una elevada cantidad de grasas y a su vez de calorías, pero si en su lugar elaboramos bocadillos vegetales con lechuga, tomate, cebolla, pimiento, pepino, espárragos, zanahoria o champiñones o usamos pescados en conserva (anchoas en aceite o atún en escabeche), pescados ahumados como el salmón, o ingredientes como pechuga de pollo o pavo, jamón serrano o queso descremado o fresco podemos lograr bocadillos sanos y que no nos van a aportar un elevado número de calorías. Y si además sustituimos las salsas con las que aderezamos dichos bocadillos como la mayonesa comercial, la salsa brava o el alioli u otros ingredientes como la mantequilla, que son todos ellos hipercalóricos, por salsa de tomate natural o patés vegetales de berenjena, garbanzos o champiñones, nuestros bocadillos serán hipocalóricos y podrán formar parte de dietas sanas y equilibradas e incluso de dietas dirigidas a personas que quieren disminuir su peso.

Bibliografía

- Friedman AN. High-protein diets: potential effects on the kidney in renal health and disease. *American Journal of Kidney Diseases* 2004; 44(6): 950-962.
 - López-Luzardo M. Las dietas hiperproteicas y sus consecuencias metabólicas, *Anales Venezolanos de Nutrición* 2009, Fundación Bengoa: 95-104.
 - Márquez-Sandoval F, Bulló M, Vizmanos B, Casas-Agustench P, Salas-Salvadó J. Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional. *Antropo* 2008; 16:11-22.
 - Martínez-Carrasco L, Brugarolas M, Martínez-Poveda A. Análisis de las tendencias actuales en la alimentación de los españoles: posibilidades de difusión de la dieta mediterránea. *Revista Española de Estudios Agrosociales y Pesqueros* 2004:151-164.
 - Navia B, Perea JM. Dieta y control de peso corporal. En: Ortega RM, Requejo AM, eds. *Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica en Atención Primaria*. Editorial Panamericana, Madrid, 2015 (En prensa).
 - Ortega R, López-Sobaler A, Andrés P, Requejo A, Aparicio A, Molinero L. Programa DIAL para valoración de dietas y cálculos de alimentación. (Para Windows, versión 3.0.0.5). 2013. Departamento de Nutrición (UCM) y Alce Ingeniería, S.A. Madrid, España. <http://www.alceingenieria.net/nutricion.htm>
 - Ortega R, López-Sobaler A, Requejo A, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P, eds. Editorial Complutense. Madrid. 2010.
 - Rodríguez Arias OD, Hodelín Hodelín MC, González Ortíz M, Flores Bolívar. Dietas en las instituciones hospitalarias. *Medisan*, 2012; 16(10):1600-1610.
-

Para más información sobre 'Pan cada día', visite nuestro blog:



<http://pancadadia.wordpress.com/>



<https://twitter.com/PanCADADIA>



<http://www.facebook.com/Conpanenlamesalacomidasabemejor>