

## “Picotear” entre comidas, la costumbre que más engorda

Fecha: 2014-10-06 11:48:14

Tópico: Noticias

Nutricionistas señalan que eso solo suele sumar entre 500 y 800 calorías diarias, para los especialistas, el mal hábito de “picar” puede suceder por aburrimiento, nervios, angustia o depresión, y constituye “un riesgo nutricional”

Esa costumbre tan arraigada de “picotear” distintos alimentos entre comidas”, no solo que no resulta algo saludable, sino que representa un pésimo negocio especialmente para quienes quieren bajar de peso, ya que esas picaditas suelen sumarle a la dieta diaria nada menos que entre 500 y 800 calorías.

Es por esto que los nutricionistas recomiendan reemplazar ese ‘picoteo’ que habitualmente pasa desapercibido, por colaciones programadas como frutas frescas, desecadas o secas o un yogur.

Desde la Asociación Argentina de Nutricionistas (Aadynd), por caso, se señaló sobre esta costumbre bien argentina que “el picoteo está generalmente asociado a otra actividad, y es un mal hábito que no registramos y no nos da saciedad”.

“Esto sucede -apuntó la nutricionista Romina Sayer- porque solemos preferir alimentos ricos en grasas, azúcares y sodio como galletitas dulces, papas fritas, golosinas, bebidas azucaradas o pan, en lugar de recurrir a colaciones que aporten valor nutricional y ayuden a no llegar con tanta hambre a la siguiente comida”.

“La clave -agregó- está en elegir alimentos con buena densidad nutricional, que son aquellos que presentan gran cantidad de nutrientes como proteínas, calcio, potasio o magnesio, por cada caloría que aportan”.

### **DESAYUNOS MALOS E INCOMPLETOS**

La especialista Cecilia Brett, miembro de la Aadynd, señala por su parte que “nuestra alimentación, y particularmente la de los niños, suele ser pobre en nutrientes esenciales y elevada en grasas saturadas, azúcares y sodio”.

“Por lo general -añadió- realizamos desayunos incompletos o directamente los suprimimos; concentramos mucho en una sola comida e incorporamos muchas calorías de bajo aporte nutricional a través del picoteo que hacemos durante el día”.

En este sentido, las sugerencias apuntan a reemplazar un ‘snack’ calórico por un yogur, por ejemplo, en lo que explican como una medida sencilla que aporta una elevada cuota del calcio diario requerido que, si además está fortificado con vitaminas y otros minerales, tendrá una densidad nutricional mayor y representará una opción natural mucho más saludable.

## **“Picotear” entre comidas, la costumbre que más engorda**

Según coinciden los especialistas, una alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

“Alguien bien alimentado -señala Sayer- tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor y protegerse de enfermedades. La alimentación equilibrada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los elementos necesarios para crecer y vivir saludablemente”.

Por el contrario, dicen los especialistas, el mal hábito del picoteo, que se da generalmente por aburrimiento, depresión, angustia, nervios o cuando se mira televisión o se trabaja, incrementa el riesgo de desarrollar a largo plazo enfermedades crónicas como sobrepeso y obesidad, que pueden traer aparejadas hipertensión arterial, alteraciones en los lípidos, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares.

### **EL HÁBITO DE PICAR**

El hábito de “picar algo”, según explican las nutricionistas, tiende a ser más individual e improvisado que las comidas principales, donde uno pone la mesa, se sienta con otros y destina un tiempo específico, mientras que la colación, fundamentalmente, responde a la aparición de la sensación de hambre cuando todavía falta una hora o dos para el momento de comer.

Y esas situaciones suelen suceder mientras se realiza otra actividad, como trabajar frente a una computadora, conducir un auto o viajar en colectivo, y que representan el mayor “riesgo nutricional”, según se alerta, “ya que se puede perder noción de cantidades e ingerir de más por no prestar la adecuada atención”.

**Fuente:** [El D&iacute;a](#)

Este artículo proviene de Rodeo Grill | Conocenos, Somos el restaurant mas prestigioso de Maracay, Barquisimeto y Valencia.:

<http://rodeogrill.com.ve>

La dirección de esta noticia es:

<http://rodeogrill.com.ve/modules.php?name=News&file=article&sid=2>