

Tabla 1
Balance de calorías en el cuerpo después de una fiesta

No aplicó las técnicas	
Calorías ingeridas	
♦ 3 tragos de ron con refresco =	500
♦ Entremeses:	
4 albóndigas y 2 pastelillos =	920
♦ Comida completa con segunda porción=	1,500
Total ingerido	2,920
Calorías gastadas	
♦ Durante la fiesta	
Bailando bolero (30 min) =	60
De pie hablando (30 min) =	40
Sentado (4 horas) =	275
	375
♦ 8 horas durmiendo =	430
Total gastado:	805
Balance	+2,115

Aplicó las técnicas	
Calorías ingeridas	
♦ 3 tragos de "club soda" con limón	60
♦ Entremeses:	
1 albóndiga =	130
♦ Comida dejando parte en el plato =	600
Total ingerido:	790
Calorías gastadas	
♦ durante la fiesta	
bailando bolero (60 min.) =	120
Bailando merengue, salsa (60 min.) =	300
De pie hablando (60 min.)=	80
Sentado (2 horas) =	140
♦ 8 horas durmiendo =	430
Total gastado:	1,070
Balance:	-280

Calorías en alimentos que se encuentran en una fiesta

Para usar esta lista correctamente es esencial entender que las calorías indicadas son un estimado de la cantidad en una porción del tamaño indicado. Si uno come una porción menor las calorías ingeridas serán menos.

♦ pernil asado, 1 oz.	90
♦ pernil asado, 3 oz.	270
♦ pernil asado, 5 oz.	450
♦ pastel 5"x 3"	440
♦ arroz con gandures, 1 taza	385
♦ arroz blanco, 1 taza	320
♦ habichuelas guisadas, 1 taza	185
♦ asopao de pollo, 1 plato hondo	415
♦ pan, 1/8 bollo	80
♦ pan con ajo, 1/8 bollo	100

Bebidas

<input type="checkbox"/> Con alcohol	
cerveza, 10 oz.	130
cerveza "light", 10 oz.	90
cidra, 6 oz.	150
coquito, 2 oz	150
piña colada, 6 oz.	210
vino blanco o rosado, 4 oz.	70
ron, whiskey, ginebra, vodka, 1 oz.	70

<input type="checkbox"/> Sin alcohol	
agua	0
agua de coco, 8 oz.	55
gaseosa, promedio 8 oz.	100
jugo de:	
china, 8 oz.	120
piña, 8 oz.	140
toronja, 8 oz.	105
tomate, 8 oz.	50
leche, 8 oz.	150

<input type="checkbox"/> Entremeses	
albóndigas, 1	130
almendras, 10-12	100
almojábanas, 1, 3"x2"x1/2"	190
bacalaítos, 3, x3 1/2 diam.	175

bolitas de batata, ñame, plátanos, queso o yautía, 1, 3/4"	55
carne frita, 1 oz.	55
chicharrón, 1 oz.	100
galletitas de queso, 10	45
galletitas saladas, 5 (2"x2")	60
hojuelas de papas, 10	120
huevo relleno, 1/2 huevo	60
jamón cocido, 1 reb.	45
maní, 10	60
morcillas, 1 oz. (1 1/2"x1")	110
pastelillo de carne, 1 de 3"	210
pastelillo de queso, 1 de 3"	190
"popcorn", sin mantequilla, 1 taza	45
queso americano, 1 reb.	50
salchicha, 1 oz. (1)	100
surullo de maíz	
sencillo, 1 de 3"	90
con guayaba, 1 de 3"	115
con queso, 1 de 3"	115
tostones, 1 de 2 1/2"	55
zanahorias, palitos	
crudos 3, 3"x3/8"	15

Postres

arroz con coco, 3"x 2"x 2"	
receta con leche	445
receta con agua	310
arroz con dulce 3"x2"x2"	190
cazuela, 3 1/2x 3"	410
pasta de guayaba, taj. de 1"	100
tembleque, un molde de flan	210

Bibliografía

Adams, C. Nutritive Value of American Foods in Common Units. USDA: Agricultural Handbook No. 456, 1975.

Guthrie, H.A. Introductory Nutrition, 5th ed., St. Louis: C.V. Mosby Co. 1983

Seijo de Zayas, E., et.al. Siluetas que pueden cambiar. San Juan: Zavesa, 1978.

Cabanillas, B. Cocine al Gusto. Río Piedras: Editorial Universitaria, UPR, 1980, p274.

Enero 1997

El Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Recinto de Mayagüez, Universidad de Puerto Rico en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norte América.

PARA FIESTAR SIN ENGORDAR

Ann Macpherson de Sánchez
Especialista en Alimento y Nutrición



Universidad de Puerto Rico
Recinto de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA

Muchas personas creen que la vida social activa hace imposible controlar el peso. Pero no tiene que ser así si se adoptan actitudes positivas al respecto y se emplean ciertas prácticas que bajan la cantidad de calorías que se ingieren. Si usted aplica las siguientes tácticas puede pasar la época navideña sin aumentar de peso y, hasta quizás con algunas libras de menos.

- ◆ **Coma menos. Cualquier alimento engorda si lo come en cantidades de más para las necesidades del cuerpo.** Por ejemplo, un pastel entero tiene doble las calorías de la mitad de éste. Diez (10) bombones tienen de 80 a 100 calorías, mientras un bombón tiene de 8 a 10 calorías. Cinco (5) tragos tienen de 1,000 a 1,200 calorías; un trago, 200 a 250 calorías. Es decir, mientras menos cantidad uno come de un alimento, menos calorías recibe del mismo, aunque fuera solamente un bocadito menos.
- ◆ **Mientras más variedad de alimentos uno come, menos cantidad debe comer de cada uno.** Por ejemplo, un plato con un pastel, una taza de arroz con gandules y una taza de ensalada de lechuga y tomate con aderezo tienen las mismas calorías que un plato de 1/2 pastel, 2 onzas de lechón asado, 3/4 taza de arroz con gandules, 1/2 taza de lechuga y tomate con aderezo y una rebanada de pan con ajo (los dos ejemplos tienen aproximadamente 1,000 calorías). Si quiere comer

menos total de calorías coma menos de cada alimento o elimine uno u otro alimento.

- ◆ **Mientras más energía gasta, más calorías gasta el cuerpo.** La persona que baila merengue, salsa o paso doble gasta más energía que la persona que baila bolero. La persona que baila bolero gasta más energía que la persona que está de pie hablando. La persona de pie gasta más energía que la persona sentada. En otras palabras, mientras más movimiento haga el cuerpo y más rápido es el movimiento, más calorías gasta el cuerpo.
- ◆ **Saboree lo que come.** Debe necesitar 30 minutos para comer una comida. Para tomar este tiempo introduzca un bocadito de alimento a su boca y ponga el tenedor en el plato. Mastique y trague lo que está en la boca antes de tomar el tenedor de nuevo.
- ◆ **Si los alimentos no están a la mano muchas veces no los comemos.** Evite sentarse al lado de un plato de entremeses para evitar pellizcar sin darse cuenta. Si tiene mucho problema con el pellizcar, dedíquese al arreglo del salón, a la organización de la gente en vez del servicio de alimentos. Si hay que servir alimentos, sívalos enteros, como pasteles, en vez de alimentos que hay que picar como lechón o pan.

- ◆ **Beba menos.** El alcohol tiene bastantes calorías y bajo su influencia la persona no tiene tanto control sobre las cantidades que ingiere.
- ◆ **Nadie sabe lo que hay dentro de un vaso, solamente puede tener la impresión de lo que hay dentro.** Una cerveza tiene entre 85 y 140 calorías; un trago entre 85 y 150 calorías de alcohol sin contar las calorías de la mezcla. Seis onzas de un refresco tiene 80 calorías y 3 onzas de un refresco tiene 40 calorías. El "club soda" y agua no tienen calorías. Los "tragos" sin calorías incluyen refrescos de dieta, "club soda" o agua. Para "defenderse", tome uno de éstos en vez de un trago con alcohol (la apariencia es igual). Para que no lo tome rápidamente añada el jugo de un limón completo a cada 6 onzas de líquido. El café sin azúcar, sin leche, tampoco contiene calorías.
- ◆ **Ciertos alimentos tienen tan pocas calorías que no hay que preocuparse por ellos.** Estos incluyen todas las hortalizas suculentas como tomate, lechuga, berenjena, brécol, zanahorias, apio americano, pimiento... Mientras no añadamos aderezos a éstos o utilicemos aderezos con pocas calorías que se consiguen en el supermercado, podemos comer la cantidad que deseemos.

¿Qué efecto tendría realizar todas estas prácticas? Vamos a suponer que dos personas van a la misma fiesta y comparten la misma mesa, pero una aplica las técnicas antes mencionadas, y la otra no lo hace. Después de la fiesta duermen 8 horas antes de comer de nuevo. La Tabla 1 muestra una posible diferencia en los resultados calóricos. Como podemos notar, la persona que no aplicó las técnicas quedó con un exceso de 2,115 calorías para almacenar en forma de grasa, mientras que la persona que aplicó las técnicas utilizó 280 calorías de la grasa de su cuerpo para mantenerse funcionando mientras dormía.

Costo energético aproximado de algunas actividades de una fiesta

	calorías por minuto
◆ Sentado hablando	1.15
◆ de pie hablando	1.37
◆ bailando bolero	2.0
◆ bailando merengue, salsa, paso doble	5.0

Para calcular el gasto calórico de una persona durante una fiesta se multiplica el tiempo gastado en minutos por la cantidad de calorías señaladas arriba. Se añade a éste 430 calorías (8 horas de dormir a 0.90 calorías por minuto) para estimar el gasto total de energía relacionado con la fiesta.

Este estimado está basado en el gasto promedio de una mujer de tamaño promedio. Para una persona en particular varía según su tamaño, metabolismo basal y otros factores personales.