

# Calorías vacías, ése concepto.

02 abril 2012. 20minutos

<http://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/2012/04/02/calorias-vacias-ese-concepto/>

El concepto de “**calorías vacías**” hace referencia al aporte energético de un alimento que, además, no tiene ningún valor nutricional más allá de las consabidas **kilocalorías**. **O ninguno más o muy poco más**. Es decir, sin fibra, sin vitaminas, sin minerales, sin ácidos grasos esenciales, etc. o con muy poco de ellos en relación al importante valor calórico que contiene una ingesta **fuera de lo aconsejable** del alimento en cuestión.

El **paradigma** de las calorías vacías (a las que se alude en ocasiones como “calorías chatarra” en el entorno anglosajón) viene representado por las **bebidas azucaradas**, los refrescos o como quiera que llamen a estos productos. En su etiquetado nutricional sólo alegan que aportan azúcar y sólo azúcar (o poco más). Su consumo **al margen de las recomendaciones** (que se establece en escasa frecuencia y en poca cantidad) representa una forma muy sencilla de ayudar a sobrepasar nuestras necesidades energéticas cuando se hace un uso abusivo de las mismas, y cuyas posibles consecuencias ya vimos en la entrada **“No bebas grasa (;?)”**. En la misma línea tenemos este otro video realizado por la misma institución que el anterior (**New York City Health Department**), con el fin de alertar a la población del valor nutricional (“energético” más bien) que tiene el consumir una determinada cantidad (excesiva) de este tipo de bebidas.

Ya lo ven, este es **el mejor de los ejemplos** para poner de manifiesto el significado de “calorías vacías”. Pero hay más, también se consideran alimentos con calorías vacías las **chucherías, la bollería y los snacks en general, y las bebidas alcohólicas** (sí, todas ellas), entendiéndolo que, pese a aportar algún nutriente, la relación cuantitativa entre estos (los nutrientes) y sus calorías es francamente mejorable. Todo ello teniendo muy en cuenta que esos nutrientes los podemos encontrar en otros alimentos con una mejor relación energía vs nutriente. O dicho de otra forma, que se puede seguir **un mejor patrón de alimentación** sin justificar el consumo de este tipo de alimentos a partir de la puntual y mínima presencia de determinados nutrientes. Por ejemplo:

- ¿Que alguien quiere **antioxidantes** (tipo resveratrol y demás)? No hace falta para ello tomar **vino o cerveza**; se pueden encontrar en frutas y verduras.
- ¿Que se requiere de **vitamina C**? No es necesario recurrir a los **caramelos enriquecidos**; la solución, idéntica a la anterior.
- ¿Que queremos aumentar el consumo de **fibra**? No es preciso comer **palmeras de chocolate** confeccionadas con harina integral, si no seguir una alimentación más “integral”.

Que conste que no me posiciono en contra de todos estos alimentos, ni mucho menos. Si no que, más bien, reivindico un uso adecuado de ellos en términos de frecuencia y cantidad, ya que al excederlo **se pueden incrementar fácilmente las posibilidades** de aumentar de peso, y después, asombrarse de los resultados. Y como no, más tarde, recurrir a una **dieta de moda**, dejarla y comenzar todo el ciclo de nuevo.

