

# LES CALORIES BUIDES: QUÈ SÓN I COM REDUIR-LES

10 febrer, 2022

Les calories buides és un terme que s'utilitza amb freqüència en l'àmbit de la nutrició. Es refereix als aliments que posseeixen una quantitat important d'energia (calories) però, per altra banda, aporten molt pocs o cap nutrient (ni proteïnes, ni vitamines, ni minerals). Calories buides les trobem sobretot, en begudes i aliments amb gran quantitat de

sucre afegit en una composició (rebosteria industrial, dolços, lllaminadures i snacks), en begudes alcohòliques en general i en aliments amb un gran contingut en greixos saturats o greixes trans i una elevada quantitat de sodi, com snacks, galetes i cereals.

Els sucres simples, refinats o d'absorció ràpida estan presents en molts dels aliments de manera natural, com la llet o la fruita. La diferència és que aquests, a la part que calories, aporten aigua, minerals, vitamines, fibra i proteïnes. Per això, el problema se centri en el consum, tant del sucre de taula o mel que afegim als aliments com el iogurt, com d'aquell que ve més o menys amagat en l'elaboració d'aliments processats, com les melmelades o la brioixeria industrial.

Molts experts posen èmfasi al vi i la cervesa no es trobarien en aquesta classificació, ja que el primer aporta fenols antioxidants i la cervesa algun mineral (del grup B). Però, si la ingesta no es cenyeix al consum moderat (qüestió molt controvertida en l'actualitat), els perjudicis superen amb escreix qualsevol possible benefici. A més, està demostrat que l'excés d'alcohol disminueix l'absorció dels nutrients.

Les recomanacions actuals en la població infantil (entre 2 i 18 anys) assenyalen que les calories buides oscil·len entre el 8% i el 20% de les calories totals diàries.. Però, per desgràcia, el consum actual s'apropa al 40%.

Com reduir les calories buides de la dieta.

Per reduir les calories baies totals de la dieta, especialistes de diferents àmbits aconsellen seguir les pautes de pautes següents:

- Evitar els refrescos (no hi ha un consum acceptable o recomanat de refrescos) i optar per la fruita fresca i entera (rica en fibra) o, si no n'hi ha, pels suc natural, que a més de sucre i calories, aporten vitamines i minerals.
- Reduir el consum de begudes alcohòliques.
- Evitar fregits.
- Evitar almívars realitzats amb aigua i sucre. Es pot substituir per llet o suc de fruita natural.

- Optar per les salses i amaniments casolans amb aliments d'oliva, vinagre, ous, vinagre, ous, iogurts naturals puré de fruites verdures, entre altres,+
- Eliminar el que sigui possible el consum snacks comercials.
- Optar per la xocolata amarga, amb un percentatge de cacau superior al 85 %, ja que contenen menys sucres simples en la seva composició.