

EL CONCEPTO DE “CALORIAS DISCRECIONALES”

Dr Javier Morán

Catedrático de Innovación Alimentaria, Director del Instituto Universitario de Innovación Alimentaria y Director de la spin-off San Antonio Technologies en la UCAM-Universidad Católica San Antonio de Murcia. Profesor Titular excedente del Instituto Nacional de Salud Pública de México. Profesor Visitante en la Universidad ISalud de Buenos Aires-Argentina. Profesor Visitante en la Universidad USIL de Lima (Perú).

Las calorías discrecionales se pueden ver desde dos perspectivas diferentes: en el contexto del estilo de vida sedentario y el consumo de alimentos típico o la planificación de la dieta.

La cantidad diaria de alimentos que una persona necesita consumir depende de dos factores: la necesidad de cumplir con las ingestas recomendadas de nutrientes, y la necesidad de consumir suficientes calorías para igualar el gasto de energía y, por lo tanto, mantener un peso estable. Al elegir cuidadosamente los alimentos con densidades de nutrientes más altas y / o densidades de energía más bajas, las personas pueden cumplir con las ingestas recomendadas de nutrientes y al mismo tiempo consumir menos calorías que sus necesidades energéticas diarias. En esta situación, a una persona le queda una cierta cantidad de calorías en su asignación calórica diaria: calorías que pueden usarse de manera flexible, ya que las necesidades de nutrientes ya se han cumplido, estas son las calorías discrecionales, definidas como la diferencia entre los requisitos totales de energía y la energía consumida para cumplir con las ingestas recomendadas de nutrientes.

La cantidad máxima de calorías discrecionales se basa en la diferencia entre el requerimiento total de calorías diarias y la cantidad de calorías utilizadas para cumplir con las recomendaciones de nutrientes. Las calorías discrecionales pueden estar disponibles solo cuando la cantidad de calorías utilizadas para cumplir con las ingestas recomendadas de nutrientes es menor que el gasto total de calorías diarias. La magnitud de esta diferencia, y si es positiva o negativa, depende de dos factores: el contenido de nutrientes de los alimentos consumidos, y el requerimiento total de energía, que, a su vez, depende en gran medida del nivel de la actividad física.

Las Dietary Guidelines for Americans (Directrices Alimentarias para los Estadounidenses) de 2005¹ introdujeron un nuevo concepto en la orientación nutricional, la asignación de calorías discrecionales, lo que se define como el "equilibrio de calorías que permanecen en la cantidad de energía alimentaria de una persona después de contabilizar el número de calorías necesarias para satisfacer la ingesta recomendada de nutrientes a través del consumo de alimentos con bajo contenido de grasa o sin azúcares añadidos".

¹ U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (January 2005). Dietary Guidelines for Americans, 2005. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture.

El sistema de guía de alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, MyPyramid², traduce las Dietary Guidelines for Americans en patrones de alimentación recomendados. Incluye las cantidades recomendadas de alimentos para consumir de varios grupos de alimentos y una cantidad discrecional de calorías para cada uno de los 12 niveles de calorías. Los perfiles nutricionales de los grupos de alimentos de MyPyramid se basan en alimentos que están en su forma libre de grasa o con menor contenido de grasa y no contienen azúcares añadidos. Las Dietary Guidelines for Americans y MyPyramid se refieren a estos como "formas densas en nutrientes" de los alimentos. El uso de alimentos densos en nutrientes en el desarrollo de los patrones de ingesta de alimentos de MyPyramid permite el cálculo de una asignación discrecional de calorías para cada patrón. Esta asignación puede consumirse de diversas maneras, como cantidades adicionales de alimentos de un grupo de alimentos en una forma densa en nutrientes; como una pieza adicional de fruta más allá de la cantidad recomendada en el patrón; como cantidades adicionales de aceites y azúcares más allá de la cantidad recomendada en el patrón; y para aquellos que eligen tomar bebidas alcohólicas, la ingesta de cerveza, vino y bebidas alcohólicas destiladas.

La cantidad de calorías discretionales de una persona se determina por el patrón de consumo de alimentos que satisface sus necesidades de nutrientes y energía. Un adolescente muy activo, por ejemplo, que debe seguir el patrón de consumo de 3.200 calorías, tendrá una asignación discrecional de calorías del 20 por ciento de sus necesidades energéticas. Por otra parte, una mujer sedentaria, cuyas necesidades se satisfacen con el patrón de 1.600 calorías, tendrá un subsidio de sólo el 8 por ciento de las necesidades energéticas.

La cantidad de calorías discretionales es la cantidad restante de calorías en cada nivel de calorías después de seleccionar las formas de alimentos densas en nutrientes en cada grupo de alimentos. La tabla siguiente muestra la cantidad de calorías discretionales que quedan en cada nivel de calorías si se seleccionan alimentos con alto contenido de nutrientes. La tabla muestra un ejemplo de cómo se pueden dividir estas calorías entre las grasas sólidas y los azúcares agregados.

Calorías Totales	1.000	1.200	1.400	1.600	1.800	2.000	2.200	2.400	2.600	2.800	3.000	3.200
Calorías discretionales	165	171	171	132	195	267	290	362	410	426	512	648
Grasas sólidas	11 g	14 g	14 g	11 g	15 g	18 g	19 g	22 g	24 g	24 g	29 g	34 g
Azúcares añadidos	20 g	16 g	16 g	12 g	20 g	32 g	36 g	48 g	56 g	60 g	72 g	96 g

En el desarrollo de las Dietary Guidelines for Americans, se utilizaron alimentos en formas densas en nutrientes (es decir, formas que no contienen grasa o tienen poca grasa y que no contienen azúcares agregados). La cantidad de calorías discretionales supone que los alimentos en cada grupo de alimentos se seleccionan en formas densas en nutrientes. Las calorías sólidas de grasa y azúcar siempre deben contarse como calorías discretionales, como en los siguientes ejemplos:

² <http://www.mypyramid.gov/>

1. La grasa en la leche baja en grasa, reducida en grasa o leche entera o productos lácteos o queso y el azúcar y la grasa en la leche con chocolate, helado, pudín, etc.
2. La grasa en las carnes con mayor contenido de grasa (carne de res con más de 5% de grasa por peso, aves de corral con piel, carnes frías con mayor contenido de grasa, salchichas).
3. Los azúcares agregados a las frutas y zumos de frutas con azúcares agregados o frutas enlatadas en almíbar.
4. La grasa agregada y / o azúcares en vegetales preparados con grasa agregada o azúcares.
5. Las grasas y / o azúcares agregados en los productos de granos que contienen niveles más altos de grasas y / o azúcares (cereales endulzados, galletas con mayor contenido de grasa, pasteles y galletas).

Las calorías discrecionales totales deben limitarse a las cantidades que se muestran en la tabla en cada nivel de calorías. El número de calorías discrecionales es menor en el patrón de 1.600 calorías que en los patrones de 1.000, 1.200 y 1.400 calorías. Estos patrones de bajas calorías están diseñados para satisfacer las necesidades de nutrientes de los niños de 2 a 8 años de edad. Las metas de nutrientes para el patrón de 1.600 calorías se establecen para satisfacer las necesidades de las mujeres adultas, que son más altas y requieren que se utilicen más calorías en las selecciones de los grupos de alimentos básicos. Las calorías asignadas a calorías discrecionales se pueden usar para aumentar la ingesta de los grupos de alimentos básicos; para seleccionar alimentos de estos grupos que son más altos en grasa o con azúcares agregados; para agregar aceites, grasas sólidas o azúcares a los alimentos o bebidas; o consumir alcohol.

Las cantidades de grasas sólidas enumeradas en la tabla representan alrededor del 7 al 8% de las calorías de las grasas saturadas. Los alimentos en cada grupo de alimentos están representados en sus formas más bajas de grasa, como la leche sin grasa y el pollo sin piel. Las grasas sólidas que se muestran en esta tabla representan las cantidades de grasas que se pueden agregar al cocinar o en la mesa, y las grasas consumidas cuando se seleccionan productos con mayor contenido de grasa de los grupos de alimentos (leche entera en lugar de leche sin grasa, pollo con piel o galletas en lugar de pan), sin exceder los límites recomendados para la ingesta de grasas saturadas. Las grasas sólidas incluyen las grasas de carne y de ave que se consumen como parte del producto de carne o de ave o por separado; grasa de leche como la leche entera, el queso y la mantequilla; productos horneados; y margarinas duras.

Las grasas y los aceites sólidos se separan porque sus composiciones de ácidos grasos difieren. Las grasas sólidas son más altas en ácidos grasos saturados, y los aceites comúnmente consumidos y las margarinas suaves sin grasas trans son más altas en vitamina E y en ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, incluidos los ácidos grasos esenciales.

Los pesos en gramos para las grasas sólidas son las cantidades de estos productos que pueden incluirse en el patrón y no son idénticas a la cantidad de lípidos en estos artículos, porque algunos productos (margarinas, mantequilla) contienen agua u otros ingredientes, además de los lípidos.

Los azúcares agregados son los azúcares y los jarabes que se agregan a los alimentos y bebidas en el procesamiento o preparación, no los azúcares naturales en las frutas o la leche. Las cantidades de azúcares agregados que se sugieren en la tabla no son recomendaciones específicas para que las cantidades de azúcares agregados se consuman, sino que representan

las cantidades que se pueden incluir en cada nivel de calorías sin consumir demasiado calorías. Las cantidades sugeridas de azúcares agregados pueden ser útiles para permitir algunos alimentos o bebidas azucaradas, sin exceder las necesidades energéticas. Este uso de los azúcares agregados como balance calórico requiere dos supuestos: que las selecciones se hacen de todos los grupos de alimentos de acuerdo con las cantidades sugeridas y que se usan grasas adicionales en las cantidades que se muestran, junto con las grasas en los grupos básicos de alimentos.

Las "calorías discrecionales" calculan la cantidad de energía disponible después de que las personas hayan cumplido las pautas para satisfacer los nutrientes esenciales a través del consumo de frutas, verduras, granos, carnes o legumbres y productos lácteos. Para la persona promedio que necesita una dieta diaria de 8.370 kJ (2.000 kcal), las Dietary Guidelines for Americans recomiendan que la energía de los alimentos discrecionales no debe exceder los 1.117 kJ (267 kcal) para lograr el balance energético mientras se satisface la ingesta adecuada de nutrientes. Los alimentos discrecionales incluyen galletas, golosinas, snacks salados y refrescos que son altos en energía, pero bajos en nutrientes.

Las calorías discrecionales tienen mucho que ver con el "comer en ausencia de hambre" que es un rasgo que se refiere a la susceptibilidad a comer cuando se está saciado en respuesta a la presencia de snacks apetecibles. Se ha demostrado que el hábito se da particularmente en niños y es estable a lo largo del tiempo en las niñas pequeñas y se correlaciona positivamente con el peso durante la infancia.