

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Por qué las papas fritas son el peor alimento para tu dieta

El Ciudadano · 6 de mayo de 2015





Sin duda alguna, las papas **fritas** son uno de los **alimentos más perjudiciales** que puedes encontrar para una **dieta**. Lee esta nota y descubre por qué.

Las papas fritas son uno de los alimentos preferidos de millones de personas. Acompañado por una buena hamburguesa son el plato de comida chatarra por excelencia. Sin embargo, y no es ninguna novedad, son uno de los peores alimentos que puedes incluir en tu dieta. **Puro hidratos de carbono freídos (a veces en aceite y otras también en grasa) y salados.**

Una bomba de calorías y grasa. Aproximadamente, y dependiendo de su tamaño y proceso de freído 100 gramos de papas fritas pueden contener más de 400 calorías, 25 gramos de grasa y 60 de hidratos de carbono. **Estos números son estimativos basándose en una patata de tamaño clásico**, como las que consumes en locales de comidas rápidas.

La historia de las papas fritas comienza así, como una comida rápida que se comercializaba en las calles parisinas a principios del siglo XVIII, mientras que

para fines del siglo siguiente ya se vendían con la forma con la que las conoces, en los Estados Unidos. Mientras tanto en los hogares también comenzaron a cocinarse y luego a fabricarse industrialmente para vender envasadas en cualquier kiosco, así llegaron a ser el plato tan popular que comiste más de una vez, sin dudas. A pesar de ser un alimento rápido y querido no es para nada saludable.

Un estudio realizado por la Revistade Medicina de Nueva Inglaterra es el alimento menos recomendado para una dieta. Un grupo de investigadores decidió seguir a 120.000 personas durante 20 años, revisando sus cambios alimenticios y su influencia en el aumento y disminución del peso corporal. Se los pesó cada cuatro años y cada participante dio una lista detallada de los alimentos que consumía. Todos los participantes, **en promedio aumentaron unos 8 kilos** en este lapso de tiempo.

Las papas fritas es el alimento más culpable de estos aumentos de peso. En promedio, 28 gramos al día fue el promedio que consumía este grupo de 120.000 personas, aumentando unos 0,77 kilo en cuatro años. Mientras que otros enemigos de las dietas como los alimentos dulces (postres, golosinas) aumentaron un 0,19 kilo en promedio. **Pero el aporte calórico, grasas y carbohidratos no son los únicos culpables de este aumento de peso.** La adicción es otro factor de importancia en este problema.

Hay una marca de papas fritas que tiene como slogan “A que no puedes comer sólo una” ha dado vuelta al mundo con sus adaptaciones idiomáticas. Pero la idea es la misma, las papas fritas pueden resultar adictivas. Si abres un paquete es complicado que comas una, dos o tres, irás por todo el paquete o plato si hace

falta. **Siempre teniendo en cuenta que los alimentos procesados son los peores**, y esta no es la excepción, ya que como todos pasa por diversos procesos que quitan nutrientes y devuelven calorías vacías.

La Universidad de Erlangen-Núremberg, en Alemania, con su grupo de profesionales especializados llevó a cabo un estudio en **ratas** que demostró que las papas fritas (sin restricciones) **también son adictivas para ellas**. Los investigadores le dieron de comer a un grupo de ratas la comida habitual y a otros papas fritas. Luego analizaron lo que sucedió en su cerebro. Las que comieron papas fritas ingirieron muchas más calorías y no tuvieron ninguna clase de control con su alimentación. La resonancia magnética demostró que la actividad cerebral entre ambos grupos fue muy diferentes.

Particularmente las que comieron papas fritas demostraron menos actividad en las zonas de la regulación de la saciedad y energía, mientras que las más activas fueron las relacionadas al apetito y la recompensa. **Según quienes realizaron este estudio los efectos son similares a los de las drogas y todo gracias a la combinación grasa-carbohidratos-sal.**

visto en [A perder peso](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)