Publicado en Madrid el 04/04/2018

# [mediQuo analiza los 5 alimentos altos en calorías que no se deben eliminar de la dieta](http://www.notasdeprensa.es)

## Los frutos secos, el aguacate, el chocolate (negro), la miel y el aceite de oliva son alimentos, de los que no debemos prescindir en nuestro día a día. Para la Dra. Sònia Cibrián, especialista en Nutrición de mediQuo, ´un alimento que aporte calorías elevadas puede también ser saludable, por lo que su consumo moderado puede ser beneficioso para la salud´. Lo más importante es seguir una dieta sana, variada y equilibrada, sin temor a introducir ningún alimento, pero siempre con moderación

 ¿Qué haces comiendo eso? Es malo, engorda, te va a sentar fatal... ¿Quién no ha oído alguna vez algo así? Llevar una alimentación saludable, no quiere decir que haya que renunciar a esos caprichos que tanto nos hacen disfrutar. Todos los alimentos son necesarios en nuestra dieta con el fin de que nuestro organismo pueda funcionar correctamente, incluso los de alto aporte calórico. De hecho, siempre que se tomen con moderación, no tienen por qué hacernos sentir mal cuando probamos un bocado. Según la Dra. Sònia Cibrián, especialista en Nutrición de mediQuo, una App de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana, ´es importante conocer el aporte calórico que tienen ciertos alimentos, para no tener que renunciar a ellos. Un alimento que aporte calorías elevadas puede también ser saludable, por lo que su consumo moderado puede ser beneficioso para la salud´. La especialista en Nutrición de mediQuo analiza 5 alimentos que, a pesar de ser altos en calorías, no debemos eliminar de la dieta: Frutos Secos: unos 100gr. de frutos secos aportan unas 600kcal, pero también omega3, fibra, proteínas, vitamina E y selenio. Por ello, es recomendable tomar un pequeño puñado, 6-8 nueces o almendras, a media mañana o para merendar para aprovechar todos sus beneficios sin excederse con las calorías. Además, las personas que consumen frutos secos regularmente en su dieta tienen menos riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares y coronarias, según un informe presentado en Journal of the American College of Cardiology, una de las principales revistas de Cardiología. Aguacate: aporta unas 230kcal. por cada 100gr. Es un alimento rico en ácidos grasos saludables, ácido fólico y potasio, por lo que es ideal para deportistas. Asimismo, algunas investigaciones revelan que ingerir el potasio que contiene el aguacate, por cada 100 gramos, es recomendable para reducir aquellas enfermedades relacionadas con la presión arterial como, por ejemplo los infartos. Y ¿cuándo es mejor tomarlo? La Dra. Cibrián afirma que una buena opción es incluir media pieza en el desayuno o en la comida. Aceite de oliva: con 899 kcal. cada 100gr. es uno de los alimentos más calóricos, aunque saludable. No hay que apartarlo ni eliminarlo de la dieta, pero sí que hay restringir su consumo a 2-4 cucharas al día y, preferiblemente, en crudo. Chocolate negro: aporta 540 kcal. por cada 100gr. Su contenido en diversas vitaminas y proteínas hace que sea un buen complemento en dietas hipocalóricas en momentos de “debilidad”, eso sí, en pequeñas porciones. Además, hay estudios que afirman que es beneficioso para la salud del corazón y ayuda a activar el metabolismo. Miel: este endulzante natural aporta 320 kcal. por cada 100gr. Aunque su índice glucémico es inferior al del azúcar, hay que considerar el elevado aporte energético que conlleva para nuestro organismo. De hecho, algunos informes señalan que ayuda a activar el cerebro y a combatir la demencia. Al ser un alimento muy dulce hará que consumamos menos calorías, ya que con una pequeña cantidad será más que suficiente. En definitiva, ´lo más importante es seguir una dieta sana, variada y equilibrada, sin temor a introducir ningún alimento en nuestra dieta, pero siempre con moderación´, incide la doctora Cibrián.

**Datos de contacto:**

Autor

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/mediquo-analiza-los-5-alimentos-altos-en](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)