Publicado en Madrid el 18/09/2019

# [mediQuo explica la composición calórica de los 5 alimentos que más se consumen en España](http://www.notasdeprensa.es)

## Cristina Romagosa, la asesora de salud y nutricionista de mediQuo, -el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud-, afirma que "los platos preparados están cada vez más presentes en la cesta de la compra, ya que se calcula que su consumo ha aumentado en un 6.5%"

 “¡Hay que comer más verduras!¡Mucho cuidado con el dulce! ¡No hay que pasarse con el consumo de carne!”. ¿Cuántas veces se ha escuchado este tipo de consejos de nutrición de la boca de cualquiera? Hay que ser conscientes de la importancia de ingerir alimentos saludables en la dieta diaria, además de practicar ejercicio. Sin embargo, muchas veces uno no es consciente de lo que consume y, sobre todo, de las cantidades que debería ingerir, algo que se debería de tener en cuenta a la hora de hacer la compra. Según el último informe de consumo alimentario que publicó el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación en junio 2018, el reparto de consumo de alimentos en España es el siguiente: huevos (1.3%), vino y derivados (1.5%), aceite (1.9%), pescado (3.7%), pan (5%), bebidas refrescantes (6.4%), carne (7.3%), agua embotellada (10%), hortalizas y patatas frescas (12.3%), frutas frescas (14.4%), leche y derivados lácteos (17.4%) Cabe destacar que el resto de productos alimenticios (18.8%) supone el mayor gasto económico a la hora de hacer la compra con un 23.1% del precio total. A la vista de estas cifras, Cristina Romagosa, la asesora de salud y nutricionista de mediQuo, -el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud-, afirma que “los platos preparados están cada vez más presentes en la cesta de la compra, ya que se calcula que su consumo ha aumentado en un 6.5%” Romagosa también destaca el “crecimiento del 0.7% de legumbres, pasta, arroz y huevos. ¿Y qué tienen en común estos alimentos con los platos preparados? Todos ellos son fáciles de preparar”. En este sentido, la nutricionista advierte que “el problema es que los platos preparados para su consumo inmediato tienen mayor aporte de sustancias no naturales, es decir, aquellas que se usan para preparar y conservar el alimento”. Además, Romagosa también asegura que “cuanto más alejado del producto natural, más aditivos encontraremos. En el ketchup por ejemplo, el contenido de azúcar se multiplica por 7 si lo comparamos con un tomate natural”. Teniendo en cuenta estos datos, la asesora de salud y nutricionista de mediQuo, habla de la composición calórica e ingredientes de algunos de los alimentos que más se consumen en España, haciendo una comparación nutricional entre los platos preparados y los productos naturales: Tomate100 gramos de tomate aportan escasas calorías y muchos micronutrientes. El problema es que, si se compara con la salsa de tomate, se suma un contenido elevado en sodio. 100g Kcal Grasas(g) Azúcar(g) Sodio (mg) Ketchup 103 0.2 21.7 910 Salsa de tomate envasada 77 5.3 5.8 548 Tomate natural 19 0.1 3.5 18 PatataOtro de los alimentos que no suele faltar en la cocina. Se consume en todas sus variedades, pero sí la alejamos de la materia prima, se ingiere un aporte mucho mayor de calorías, grasas y sodio. 100g Kcal Grasas (g) Azúcar (g) Sodio (mg) Patata hervida 79 0.1 0.4 4 Patatas fritas en aceite 289 17.1 0 10 Patatas chips 538 34.9 0.7 700 PanSin duda, es uno de los alimentos más básicos que hay. Su composición debería ceñirse a harina, agua, levadura y sal. Pero su versión procesada incluye otros muchos ingredientes, tales como azúcares, aceites vegetales y vinagre, además de diversos aditivos emulsionantes, conservantes y correctores de acidez. Por lo que su consumo debe ser lo más natural posible y comprar en hornos donde tenga un obrador propio.Además, la diferencia entre el consumo de pan blanco y pan integral no radica en el contenido calórico, como muchas personas pueden pensar, sino que se duplica su contenido en fibra y, por tanto, su efecto saciante es mayor. Otro de los beneficios es que enriquece la microbiota intestinal, lo cual resulta doblemente satisfactorio. FrutaLos beneficios del consumo de 3 piezas de fruta al día están más que validados, pero, en ocasiones, es sustituido por sus equivalentes (zumos y derivados). En el caso de la mermelada, conlleva un aporte elevado de azúcares añadidos, que puede variar hasta un 20% entre unas marcas y otras. 100g Kcal Grasas (g) Azúcar (G) Sodio (mg) Fresones 27 0.3 5.5 2 Zumo de frutas 54 0 13.2 3 Mermelada 275 0.1 68 16 LácteosEn este grupo es donde se encuentra la mayor variedad de marcas en el mercado, especialmente en los yogures. Lo mejor es tomar yogures naturales y que se endulcen en casa, priorizando opciones saludables como la fruta. En cuanto a lo que se refiere a la leche, muchos hogares han optado por bebidas vegetales, bien por necesidad o bien por preferencias personales. Lo importante es tomar conciencia de que no todas son iguales y no todas están enriquecidas en calcio. El contenido de azúcar también variará según la marca, pero en general es más elevado que en la leche. El 60% de los niños que consume leche, la tiñe de chocolate en polvo por la mañana. Es un hábito que quedará arraigado. Lo ideal es evitar el consumo de chocolate en polvo, pero de no haberlo evitado a tiempo, recordar que cuanto más puro el chocolate, mejor. Valores por 100ml de producto Energía (kcal) Grasa (g) Saturada (g) Azúcares (g) Sal (g) Fibra (g) Calcio (mg) Bebida de soja 30-50 1.7-2 0.3-0.5 2.1-5.7 0.11 0.5-0.8 3-120 Bebida de avena 35-66 0.5-1.5 0-0.2 3.7-.12.7 0.13 0-1 60-120 Bebida de almendras 24-50 1.1-2.2 0.3-0.5 0.8-3.6 0.008 0.4-1.6 60-160 Bebida de arroz​ 47-60 1-12 0.1 5-12.2 0.13 0-0.7 60-120 Bebida de coco 30-80 0.9-5 0.2-3.6 0.3-6 0.04 0 16-120 ​Lácteos Leche entera​ 62 3.4 2 4.7 0.12 0 122 Leche semidesnatada​ 46 1.6 1 4.6 0.12 0 114 Leche desnatada 33 0.2 tr 4.6 0.12 0 112 \*​Valores de Eroski Consumer

**Datos de contacto:**

Autor

91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/mediquo-explica-la-composicion-calorica-de-los](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía Sociedad



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