

# Todos los días, "bocata"

**Trabajo fuera de casa hasta las 7 de la tarde y me veo obligada a comer en la calle a diario. Muy a menudo acabo tomando un bocadillo, pero no sé si esta costumbre es buena desde el punto de vista nutritivo y si me va a hacer engordar.** *Itziar E. J. (Bilbao)*

No se puede juzgar si la alimentación de una persona es correcta o no por el simple hecho de tomar un bocadillo al día. Hacerlo sólo nos indica que a diario comes algo de pan, el único nutriente común en este preparado. En él podemos introducir o añadir un sinfín de alimentos muy diferentes, cuyo resultado final, dependiendo del tamaño y composición, haría nutritiva y calóricamente muy diferentes unos bocadillos de otros.

Los bocadillos suelen ser altamente energéticos y podrían engordarte, pero no está prohibido tomarlos, siempre y cuando hagas una correcta selección de alimentos en tus restantes comidas. De esta forma, en la globalidad del día habrá una proporción adecuada de nutrientes y calorías.

Un adulto sano debe ingerir todos los días unas cantidades adecuadas de los diferentes grupos de alimentos: del grupo del pan y las féculas, de 3 a 5 raciones –un bocadillo equivaldría a más de la mitad de la cantidad que necesitas a diario de este grupo–; del grupo de la leche y derivados, 2 raciones; del grupo de la carne, pescado, huevos y sustitutos, 2 raciones; del grupo de verduras y



hortalizas, 2 raciones; del grupo de las frutas, 2 raciones –preferiblemente, una de ellas que sea un cítrico–, y del grupo de aceites y grasas, entre 3 y 5 cucharadas soperas de aceite vegetal.

Si además quieres tener una idea de las calorías que precisas a diario suponiendo que tu actividad física sea ligera, multiplica 35 por tu peso (38 en los varones) y te dará una orientación bastante aproximada sobre la energía que necesitas para

mantener tu peso. Para que tu bocadillo sea lo más sano y nutritivo posible, te aconsejo que lo tomes con pan integral. Es más rico en vitaminas –principalmente

del grupo B– y minerales, tiene mayor poder saciante y reduce la absorción de grasas y azúcares, además de favorecer la función intestinal. No utilices alimentos ricos en grasas saturadas –mahonesas, beicon, etc.–, e incluye en su interior verduras y hortalizas –lechuga, tomate, etc.



**Dr. Gregorio Mariscal**  
Especialista en Nutrición y Medicina Estética.  
Experto en Obesidad y Dietética