

## Dentro de la Pirámide

### ¿En qué consisten las calorías discrecionales?

Se necesita un determinado número de calorías para mantener su cuerpo en funcionamiento y proveer energía durante las actividades físicas. Piensa en las calorías que necesita para energía como dinero que tiene que gastar. Cada persona tiene un “presupuesto” de calorías totales. Este presupuesto puede ser dividido entre “las esenciales” y “las extras”.

Con un presupuesto financiero, las esenciales son cosas como el alquiler y los alimentos. Las extras son cosas como las películas y vacaciones. En un presupuesto calórico, “las esenciales” son las calorías mínimas requeridas para satisfacer sus necesidades nutricionales. Seleccionando los alimentos de bajo contenido graso y sin-azúcar-agregado de cada grupo alimentario haría “las compras” más nutritivas. Dependiendo en los alimentos que escoja, puede gastar más calorías que la cantidad requerida para satisfacer sus necesidades nutritivas. Estas calorías son las extras que pueden ser usadas en lujos como grasas sólidas, azúcares agregados, y alcohol, o en más alimentos de cualquier grupo alimentario. Esto es su “cantidad de calorías discrecionales permitidas”.

Cada persona tiene una cantidad de calorías discrecionales permitidas. Pero, muchas personas ya gastaron esta cantidad antes del almuerzo. La mayoría de las cantidades de calorías discrecionales permitidas son muy pequeñas, entre 100 y 300 calorías, especialmente para aquellas personas que no son físicamente activas. Para muchas personas, la cantidad de calorías discrecionales permitidas es completamente utilizada por los alimentos que escogen de cada grupo alimentario, como carnes con alto contenido graso, queso, leche entera, o panes/pasteles dulcificados.

Puede usar su cantidad de calorías discrecionales permitidas para:

- Comer más alimentos de cualquier grupo alimentario que la guía alimentaría recomienda.
- Comer alimentos con calorías más altas – los que contienen grasas sólidas o azúcares agregados. Ejemplos son leche entera, queso, salchicha, panecillos (biscuits), cereales dulcificados (para el desayuno), y yogur dulcificado.
- Agregar grasas o dulcificantes a las comidas. Ejemplos son salsas, aderezos, azúcar, jarabe y mantequilla.
- Comer o beber productos que son mayormente de grasa, dulcificantes calóricos, y/o alcohol, como dulces, refrescos, vino o cerveza.

Por ejemplo, asuma su presupuesto calórico es de 2.000 calorías por día. De estas calorías, debe gastar por lo menos 1.735 calorías para nutrientes esenciales, si escoja alimentos sin grasa y azúcar agregados. Entonces queda con 265 calorías discrecionales. Puede usar estas en versiones “lujosas” de cada grupo, como carne con alto contenido graso o cereales dulcificados (para el desayuno). O, puede gastarlas en dulces, salsas, o bebidas. Muchas personas exceden el presupuesto de la cantidad de calorías discrecionales permitidas, escogiendo más grasa y azúcares agregados, y alcohol que su presupuesto permite.