

SOCIEDAD

Comer lo mismo engorda menos que ingerir platos variados

Un estudio asegura que con cuatro platos de comida diferentes se ingiere el 60% más de calorías que con cuatro platos con el mismo contenido debido a la «saciedad sensorial específica»

ABC
Día 07/06/2011 - 18.44h



Un estudio publicado en «Appetite» y dirigido por la Universidad de Pennsylvania afirma que cuatro platos de comida diferentes aportan el **60% más de calorías** que cuatro platos con los mismos alimentos.

En esta investigación realizada a 87 voluntarios, bastaba con variar el orden o el tipo de alimentos en un plato (mezclaron tres clases diferentes de pasta en lugar de ofrecer sólo una) para consumir el 15% más. Esto quiere decir, que **la variedad de los platos hace aumentar el apetito.**

Nos aburre comer lo mismo

Otra de las conclusiones del estudio incide en una sensación experimentada por el ser humano. **Cuando se ingiere un único plato se come menos porque la dieta constante no resulta agradable.** En este caso, se habla de «saciedad sensorial específica» que es «una disminución temporal en el gusto por tomar un

alimento que llevas ingiriendo todo el tiempo en la misma comida».

Este «aburrimiento» por comer siempre lo mismo podría tener una **razón biológica** basada en la búsqueda de alimentos diversos con el fin de aumentar la gama de nutrientes ingeridos e incrementar, así, la probabilidad de satisfacer las necesidades nutricionales.

«El plato único es útil, por tanto, a quien necesita comer menos, mientras que es poco indicado para aquellos que no se sacian», asegura un estudio publicado en el Journal of Human Nutrition and Dietetics.

ABC

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.