

# iGana más salud

## con las nuevas reglas

Las prisas, el estrés y la acumulación de tareas nos han hecho olvidar las bases de una buena alimentación. El entrevistado, experto en nutrición y medicina estética, nos las recuerda.

### Los españoles, ¿comemos bien?

El progreso nos trae una nevera más repleta. Pero aún hoy día no podemos presumir de comer de forma equilibrada. Por ejemplo, nos excedemos en calorías (en un 17 por ciento), proteínas (en un 71%) y grasas (en un 82%); en cuanto a hidratos de carbono y fibra... ¡no tomamos lo suficiente!

### ¿Esto influye en nuestra salud?

Han surgido problemas relacionados como obesidad, diabetes, hipertensión, gota, artrosis... La incorporación de la mujer al mundo laboral motivó la pérdida de control sobre la alimentación de los miembros de la familia. Marido y mujer comienzan a comer fuera de casa y los niños están en el colegio: el descontrol sobre la alimentación aumenta.

### Entonces, ¿cómo podemos mejorar nuestra nutrición?

Ya sea por motivos sanitarios o estéticos, el objetivo primordial es conseguir la salud a través de la nutrición. Y para dar con el *quid* de la cuestión hay que establecer unos pilares basados en una dieta equilibrada, por supuesto, mediterránea.

### ¿Cuáles son estos pilares?

Comer de forma variada, con calidad y con moderación. Ningún alimento por sí solo te va a aportar todos los nutrientes que necesitas, tan sólo la leche materna posee estas propiedades.

### ¿Cómo se consigue la variedad?

Incluyendo los seis grupos de la pirámide nutricional. Cuanto mayor variedad de alimentos, menor será el riesgo de sufrir carencia o exceso de nutrientes.

### ¿Algún truco para conseguir comer como es debido?

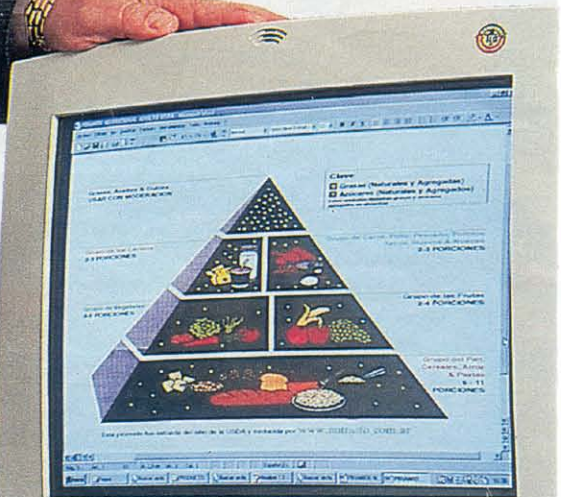
Cumplir la norma de realizar entre tres y cinco comidas al día, no demasiado copiosas. Al desayuno conviene darle la importancia debida llegando a suponer el 25% de las calorías totales diarias, incluyendo lácteos, frutas y cereales. Beber agua es vital para el funcionamiento del organismo, sobre todo para eliminar residuos. Recomiendo tres litros al día.

### La forma de masticar ¿influye?

Sí. Quien mastica muy deprisa come más de lo debido; hacerlo despacio, masticando unas 20 veces cada bocado, contribuye a ingerir lo necesario, levantándonos de la mesa sin apetito y con el estómago ligero.

El doctor Gregorio Mariscal explica en esta entrevista que el actual ritmo de vida exige corregir nuestra dieta adoptando nuevos hábitos más saludables.

Una nutrición sana es fácil de conseguir: sigue la pirámide nutricional y adaptación a la dieta mediterránea.



# para ti y tu familia!

## de la alimentación

### Al cocinar, ¿cómo hacerlo de la manera más saludable?

Conviene evitar en lo posible los platos elaborados con abundantes salsas y no abusar de la sal. Las especias son una opción intere-

sante para realzar los alimentos en sustitución de la sal. Por último, entre las técnicas más sanas que se pueden emplear son la cocción, a la plancha, al vapor, a la brasa, el microondas...

## Las 10 claves de la dieta perfecta

### 1 Variedad y calidad, con moderación!

La alimentación debe ser suficiente como para cubrir los gastos energéticas. Así como variada para evitar carencias o excesos de nutrientes.

### 2 Come despacio, no te atiborres:

Mastica muy despacio, al menos 20 veces antes de ingerir cada bocado. Come sentada y evita mirar la tele o escuchar la radio mientras lo haces.

### 3 Reparte las comidas entre tres y cinco veces al día

Y que no sean demasiado copiosas. No picotees entre comidas, ya que reducirá el apetito del inapetente y aumentará la ingesta del glotón.

### 4 Cocina sin grasa y con poca sal

Cuando necesites aliñar, hazlo siempre con aceite de oliva (preferiblemente virgen extra). Modifica las recetas tradicionales para quitar grasa, colesterol, azúcares...

### 5 Vete a la compra con el estómago lleno

Así evitarás tentaciones. Además, compra y conserva sólo los alimentos necesarios. Al cocinar, prepara sólo la cantidad de comida necesaria. Y lee las etiquetas: la información nutricional te ayudará a comparar calorías, grasa, colesterol...

### 6 Compensa los excesos que has cometido

Si comes fuera de casa un alimento con mayor contenido de grasa, azúcares o sal, en casa toma otros que tengan un contenido más bajo de esos ingredientes para equilibrar.

### 7 Realizar algo de ejercicio físico es esencial

La actividad física es esencial. Hay muchas actividades suaves para ejercitar diferentes músculos, incluyendo el corazón. ¿Lo recomendable? Hacer 30 minutos diarios de actividad física moderada.

### 8 Apúntate a la pirámide nutricional

● De forma alterna: consume pasta, arroz y panes, cereales, verduras, frutas, productos lácteos con bajo contenido de grasa, carnes magras, aves, pescado y legumbres.

● Reduce el consumo de carnes rojas y aumenta el de pescado.

● Sustituye la leche entera por leche desnatada o leche de soja.

● No tomes más de cuatro o cinco yemas de huevo por semana.

● A diario: una ensalada y otro plato de verduras cocinadas.

● Todos los días: un par de frutas.

### 9 Consume fibra siempre que puedas

La mayor parte de ella la obtendrás de los cereales enteros, verduras y las frutas (sobre todo si la comes con la piel). Es aconsejable que ingieras diariamente entre 30 y 35 gramos de fibra.

### 10 Bebe tres litros de agua al día

Es vital que consumas una cantidad suficiente de agua al día para el correcto funcionamiento de los procesos orgánicos; sobre todo, para la eliminación de residuos. Necesitas unos tres litros al día que obtendrás de los alimentos y de la bebida.

## DIETA EQUILIBRADA DEL ADULTO SANO

### RACIONES:

#### Leche y derivados:

- 250 ml. (una taza) de leche.
- 2 yogures.
- 40-50 g. de queso de bola o manchego.
- 125 g. de requesón.

Ingesta recomendada: 2 raciones al día.

#### Carne, pescado, huevos y sustitutos:

- 80-100 g. de carne, pescado, (pollo), hígado (cocido).
- 2 huevos.
- 120 g. (un plato) de: guisantes, lentejas, garbanzos cocidos (80 g. en crudo).

Ingesta recomendada: 2 raciones al día.

#### Pan y féculas:

- 40 g. de pan.
- 120 g. (un plato) de: arroz, macarrones, fideos cocidos (40- 60 g. en crudo).
- 180 g. de patatas (una patata mediana).

Ingesta recomendada: 3/5 raciones al día.

#### Verduras y hortalizas:

- Un plato de ensalada o verdura fresca, congelada o en conserva.
- Una zanahoria grande.
- Un tomate grande.

Ingesta recomendada: 2 raciones al día, una cocida y una de cruda.

#### Fruta:

- Una pieza mediana de: manzana, plátano, naranja, melocotón, pera, etc.
- 2 o 3 mandarinas.
- Media taza de fresones.
- Media taza de cerezas.

Ingesta recomendada: 2 raciones al día y si es posible una de ellas en forma de cítricos.

#### Aceite y grasas:

- 30- 50 g. por día.
  - 3-5 cucharadas soperas de aceite vegetal.
- Ingesta recomendada: 30-50 g. al día (3-5 cucharadas soperas de aceite vegetal).

## RESUMEN: DIETA EQUILIBRADA PARA ADULTO MEDIO:

- 400 ml. de leche o derivados (2 vasos).
- 300 g. de verdura (2 platos).
- 400 g. de fruta fresca (2 piezas).
- 200 g. de carne, pescado o huevos (2 raciones).
- 40 g. de cereales (1 ración) o 150 g. de patatas (1 ración = una patata mediana).
- 160 g. de pan (4 raciones)
- 40 g. de aceite (4 cucharadas soperas).
- 30 g. de azúcar (3 cucharadas).