



COME SEGÚN EL TAMAÑO DE TU MANO

MARÍA CORISCO
Ni dietas milagro, ni libros de autoayuda ni nutricionistas-gurús: algo tan sencillo como nuestras propias manos puede ser la mejor herramienta para lograr que nos alimentemos correctamente y, con ello, bajemos de peso y nos desintoxiquemos de los excesos de las fiestas navideñas. La idea es sumamente simple, y tal vez sea esta simpleza la que ha propiciado que numerosas instituciones, dietistas y asociaciones de prevención de la obesidad estén apostando por ella.

Se trata de utilizar nuestras manos como guía para calcular el tamaño de las raciones. Así, la palma de la mano sería la medida de la ración de proteínas animales (es decir, adióis a esos chuletones que se salen del plato); un puñado nos serviría para establecer la cantidad de arroz, pasta y otros cereales que deberíamos tomar; la yema del dedo gordo equivaldría a la ración de mantequilla y de azúcar, mientras que la dosis de queso y otras grasas similares no debería ser mayor de dos dedos. En cuanto a hortalizas y verduras, podríamos comer tantas como quepan en nuestras dos manos juntas. Al tiempo, los cinco dedos nos recordarían no sólo que conviene distribuir la ingesta diaria en cinco comidas —desayuno, media mañana,

comida, merienda y cena—, sino también el número de raciones de frutas y verduras que hay que ingerir cada día.

«En realidad, no se trata de una dieta de adelgazamiento en sí, sino de una manera de que se vaya entendiendo que debemos reducir el tamaño de las raciones. Es un método de aprendizaje y reeducación», apunta la nutricionista Marta Aranzadi. Con ella coincide Luis Morán, decano del Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Andalucía: «En plena tendencia de porciones XXL, el objetivo es incorporar métodos didácticos y sencillos para ayudar a personas con malos hábitos alimenticios a calcular la cantidad de alimentos y nutrientes que necesitamos», explica.

Pero, ¿por qué las manos? La historia es curiosa, y para conocerla debemos remontarnos 30 años atrás y mirar hacia África. Allí, en Zimbabue, el doctor Kazzim G.D. Mawji, un reputado médico especialista en diabetes, centró sus esfuerzos en conseguir que la población aprendiera a alimentarse correctamente con el fin de prevenir el impacto de esta enfermedad.

Ante el elevado grado de analfabetismo, comprendió que debía diseñar un método que fuera sencillo, visual y al alcance de todos. Y así ideó el conocido como *Zimbabwe Hand Jive*, por el que las ma-



LAS RACIONES JUSTAS, SEGÚN EL MATRIMONIO OBAMA

Lo ha diseñado Michelle Obama y, tras causar sensación en Estados Unidos, se está extendiendo por otros países con el mismo éxito. El proyecto consiste en un plato dividido en cuatro partes, cada una de las cuales representa los grupos de alimentos que se deben consumir y en qué porcentaje. Un 30% serán legumbres o carbohidratos (cereales, pasta, arroz...); un 30% corresponderá a verduras; un 20% a proteínas de alto valor biológico (carne, pescado, huevos) y el último 20% a las frutas. La idea se refuerza coloreando cada área para conseguir que la imagen se quede más fácilmente grabada en la mente. De hecho, ya se venden salvamanteles e incluso platos (ver arriba) con el diseño estampado.

Las manos nos dicen cuánto

Pasta
Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Helado
Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.

Verduras y hortalizas
Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.

Mantequilla
Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.

Queso
La porción adecuada equivale a unos dos dedos.

Carne
La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.

DESAYUNO, ALMUERZO, COMIDA, MERIENDA, CENA, CINCO DEDOS CINCO COMIDAS AL DÍA

FUENTE: Elaboración propia.

EL MUNDO



nos se usan como recordatorio y herramienta de medida que ayude a mejorar la dieta en el lugar. Como recordatorio, porque las manos tienen la ventaja de que siempre las llevamos con nosotros; como herramienta de medida, porque sirven para personalizar las raciones: el tamaño de las manos va en consonancia con el de las personas y, en consecuencia, con las necesidades alimenticias.

Pero lo que nació como un rudimentario método local terminó dando la vuelta al mundo: el doctor Mawji lo expuso en la Global Medical Conference on Diabetes Education, celebrada en 1993 en Indiana, y su éxito fue rotundo. Hasta el punto de que se incorporó a las recomendaciones sobre alimentación ofrecidas por las distintas sociedades y asociaciones dedicadas a la prevención de la diabetes tipo 2. También el ejército norteamericano, a través del programa *Guard your Health* —dedicado a promover la salud entre militares y sus familias—, publicó una guía basada en esta dieta. Y lo que ocurrió después fue que dietistas y nutricionistas occidentales fueron adaptando esta dieta, más allá de la diabetes, con el fin de emplearla como método para bajar de peso.

DE ÁFRICA A EUROPA

«La paradoja», señala Luis Morán, «es que, mientras en África se ha utilizado posteriormente para enseñar a la población cuáles son las cantidades mínimas de alimentos que deben consumir de cada grupo, en nuestra sociedad la estamos usando para lo contrario, es decir, para que se recorten las raciones». Y, también, para complementar las célebres pirámides alimenticias, porque, continúa el experto, «no sirve de mucho explicar a la población que tienen que tomar dos, cinco o diez raciones de un grupo alimenticio si, después, no saben qué es realmente una ración».

El método, no obstante, tiene sus limitaciones, como explica Marta Aranzadi: «Tan sólo te indica el tamaño, pero hay que tener en cuenta que los alimentos no tienen el mismo valor nutricional ni calórico. Así, si uno lo que pretende es bajar de peso, deberá tener en cuenta que, aunque tengan el mismo tamaño, no engordará lo mismo una ración de merluza que una de salmón, ni una de ternera que una de cordero».

El objetivo de *la dieta de la mano*, recuerda una vez más Morán, «no es adelgazar, sino recuperar el sentido común en nuestra alimentación. Pero es evidente que, en aquellas personas acostumbradas a comer grandes raciones, la aplicación de este sencillo método tendrá como consecuencia una bajada de peso». Así pues, ya lo sabemos: no tenemos que ir muy lejos a buscar el modo de recuperar la figura; la solución la tenemos, y nunca mejor dicho, en nuestras propias manos.