



► 5 Marzo, 2015



Una alimentación incorrecta contribuye a la aparición de numerosas enfermedades, por eso es necesario huir del régimen que prescindiera de nutrientes básicos.

GUERRA CONTRA LA OBESIDAD

El 28 por ciento de los niños españoles padece exceso de peso y las perspectivas a corto y medio plazo no son en absoluto halagüeñas • La experta en Endocrinología Pilar García Durruti marca unas pautas para vivir más sanos

AGENCIAS

La obesidad es un problema muy grave en España y que parece tener un futuro desalentador, ya que un 28 por ciento de los niños de entre tres y 12 años sufre exceso de peso, según la jefa de servicio de Endocrinología de HM Universitario Montepíncipe y HM Universitario Torrelodones, Pilar García Durruti. Con el objetivo de poner freno a esta situación, la doctora ha ofrecido una serie de pautas a seguir con respecto a la dieta diaria.

En palabras de la sanitaria, «una alimentación incorrecta contribuye a la aparición de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes e incluso favorece la aparición de algunos tumores». A la hora de hacer dieta, «no hay que fiarse de las que prescindan de algún alimento», advierte la galena, que añade que «hay que huir de los preparados porque proceden de una cadena alimenticia larga, con mayor manipulación, tienen mayor cantidad de sal y suelen incorporar aditivos».

La experta ofrece recomendaciones para llevar a cabo una dieta sana. A diario es aconsejable comer pan, cereales, pasta, arroz, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, productos lácteos y aceite de oliva. Estos ali-

mentos contienen fundamentalmente carbohidratos, pero también aportan proteínas, minerales, vitaminas de complejo B y fibra. Deben constituir entre el 56 y 60 por ciento de nuestra dieta.

«Una buenísima combinación son las legumbres con cereales porque se complementan sus proteínas. Los cocidos en los que se combinan legumbres, hortalizas y verduras son muy recomendables siempre que no se añada tocino y se usen con moderación los derivados cárnicos y el aceite», aconseja la especialista.

Por su parte, las hortalizas y frutas frescas son «indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo y nos protegen de muchas enfermedades». Además, afirma que nos aportan vitaminas, fibra, minerales y sustancias antioxidantes.

Por otro lado, el consumo de pescado, aves y huevo es recomendable algunas veces por semana. Aportan proteínas de alta calidad, grasas, vitaminas y minerales.

La carne roja magra, según García Durruti, tiene exceso de colesterol, lo que favorece las enfermedades cardiovasculares, por lo que aconseja que se tome solo alguna vez al

mes, en poca cantidad. En cuanto a productos como mantequilla, margarina, manteca, tocino, mayonesa, quesos grasos, mariscos, embutidos, vísceras, bollería, dulces y refrescos, estos deben reservarse para determinadas ocasiones especiales.

La especialista hace especial hincapié en la importancia del desayuno, que debe ser completo, compuesto de «frutas, lácteos, cereales y aceite de oliva».

Por último, a la hora de preparar los alimentos, se aconseja «no prolongar innecesariamente el tiempo de cocinado y calentar solo la cantidad de alimento que se vaya a consumir para evitar los recalentamientos», señala la experta en salud. «La cocción, la plancha y el asado son tres formas saludables de cocinar nuestros alimentos», añade.

Para completar una dieta con estas características es más que recomendable hacer ejercicio diario y no abusar de las cantidades que son ingeridas.

