



▶ 16 Marzo, 2015

● Un endocrinólogo hace que sus pacientes fotografíen todos los alimentos que ingieren para que sean conscientes de sus malos hábitos

# Fotografías para aprender a comer

**Leonor García** MÁLAGA

Dicen que una imagen vale más que mil palabras. Así que José Manuel García Almeida utiliza una técnica singular para que sus pacientes sean conscientes de los errores que cometen en su alimentación y adquieran hábitos saludables a la hora de comer: hace que fotografíen lo que ingieren durante una semana.

“Tienen que fotografiar todo lo que comen, hasta una onza de chocolate”, aclara el jefe de Endocrinología del Hospital Quirón y especialista también del Clínico. Para este facultativo es un error darle a un paciente con problemas de peso un folio con las comidas que tiene que comer porque no se pueden barrer de un plumazo las malas costumbres alimenticias. Primero, sostiene, hay que convencer a la persona de que debe sustituir sus malos hábitos por una alimentación saludable.

La técnica –que según Almeida le da excelentes resultados– se

llama de registro fotográfico. La aplica en una iniciativa pionera, en colaboración con el endocrinólogo Diego Bellido, del Hospital de Ferrol (La Coruña). García Almeida lleva cuatro años utilizando este novedoso sistema con sus pacientes.

Según explica, la técnica sirve para cualquier enfermedad en la que se necesite un cambio dietético; sea obesidad, diabetes, trastornos del colesterol o del ácido úrico, entre otras. “Los pacientes visualizan qué es lo que tienen que cambiar. A mí me da mejores resultados porque asumen que no están comiendo bien”, argumenta el endocrinólogo. Y esa modificación de hábitos es, según el especialista, la clave para el éxito del tratamiento. “Traen más motivación. Vienen a la consulta con las pilas puestas”, resume.

Para explicar cómo utiliza la técnica, muestra en su ordenador un sinfín de fotografías. En unas se ven platos cargados de grasas y fritos acompañados de un refresco azucarado; imágenes que corresponden a las tomadas por los



Alimentos servidos en una mesa.

**J. M. García Almeida**  
 Endocrinólogo

*Dar un papel con una dieta es un error, quita la responsabilidad de cada uno sobre lo que come”*

pacientes al iniciar el tratamiento.

A continuación recorre otras fotos que incluyen verdura, carne, hidratos de carbono y una pieza de fruta. Es decir, la

comida saludable y equilibrada. De media, un hombre debe ingerir unas 2.500 calorías diarias y una mujer en torno a 2.000. Pero estos números varían según el peso de cada persona y la actividad física que realice. Lo ideal es que consuma 30 calorías por kilo. Así, una mujer de 55 kilos debería ingerir en torno a 1.650 calorías diarias. Si hace ejercicio moderado, debe elevar la ingesta a 35 calorías por kilo y si la actividad física es intensa, a 40.

Para García Almeida “es un error dar al paciente un papel con

la dieta porque quita la responsabilidad de cada uno sobre lo que tiene que comer”. En su opinión, lo ideal es concienciar a la persona en la importancia de hábitos saludables para mantenerlos en el tiempo, más allá de las dos semanas o el mes que dure la dieta. El endocrinólogo asegura que aún la gente mayor –como ya el móvil se ha generalizado– le trae las fotografías de lo que come. Y concluye: “Primero vemos las fotos de la comunión del nieto y luego, los platos que se han preparado y si son adecuados o no”.

M. H.