

Los especialistas advierten de que es posible alimentarse bien fuera de casa con motivo del Día de la Nutrición

Rápido, pero sano

TEXTO: MARINA MARTÍNEZ / FOTO: SUR. ARCHIVO / MÁLAGA

SALIR bien temprano de casa y no volver hasta la noche ya no es excusa para descuidar la alimentación. Cada vez más personas —el 66% de la población, según diversos estudios— se ven obligadas a pasar el día fuera, comida incluida. Estudios y trabajo son los culpables. A raíz de ahí, todo degenera. Hasta que la comodidad y la falta de tiempo convierten el menú diario en el ejemplo perfecto de 'anti-nutrición'. A nadie le resulta fácil abstenerse de un paquete de patatas fritas para cambiarlo por una zanahoria. Pero sí puede ser más apetecible sustituir la hamburguesa de turno por un completo bocadillo mediterráneo. Con su conveniente suplemento de aceite de oliva.

Y es que comer fuera no tiene por qué ser sinónimo de comer 'basura', fuente de grasas saturadas. Así lo pusieron ayer de manifiesto los especialistas del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Carlos Haya de Málaga durante la presentación del Día Nacional de la Nutrición, que hoy se celebra bajo el lema 'Aprender a comer, vivirás mejor'.

Menos carne

A juicio de Federico Soriguer, jefe de este servicio, «se toman demasiadas calorías, demasiadas proteínas de origen animal, y muy pocos hidratos de carbono». Esto, unido al creciente sedentarismo de la población, ofrece un panorama desalentador para la salud. Especialmente en Andalucía, comunidad en la que se consumen más proteínas y calorías.

¿Solución? Utilizar menos el coche y olvidar el ascensor puede ser un buen comienzo. ¿En la mesa? Quienes deban almorzar fuera pueden empezar por cambiar las grandes cadenas de alimentos en serie por restaurantes de comida casera, donde el arroz y las lentejas sobresaen en la carta junto a una buena merluza, un succulento file-

INFORME

- ▶ **Hábitos:** Casi un tercio de los españoles come mal, incluso muy mal, y el 64% restante tiene bastante que mejorar. Según la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada, apenas un 4% de la población se ajusta a los cánones correctos.
- ▶ **Desayuno:** El 6% no desayuna, y el 19% toma sólo un café o un té.
- ▶ **Tiempo:** Casi uno de cada tres emplea sólo 15 minutos para comer y el 10% se salta una de las comidas principales. El 29% apenas come una pieza de fruta al día, o ninguna, y el 40% no llega a las dos ingestas de legumbres semanales.

te de pollo o un sabroso revuelto de verduras. Y, de postre, fruta.

Para los más ahorradores hay otra opción: hacer un picnic en el pasillo de la empresa o, ¿por qué no?, en el parque más próximo. Esta fórmula garantiza la calidad de la dieta y permite dedicarle más tiempo —lo recomendado son entre 30 y 45 minutos. Sin embargo, según la Federación de Usuarios-Consumidores Independientes, sólo un 5% de los trabajadores que comen fuera de casa se llevan la comida al trabajo, frente al 47% que se deciden por la comida rápida.

En cualquiera de los casos, la carne es el producto favorito. Incluso en exceso, como advirtió ayer el



MENÚ. Se aconseja sustituir la comida 'basura' por la casera.

endocrinólogo Gabriel Olveira. «Hay que consumir menos carne y más pescado y, por supuesto, aumentar la ingesta de frutas, verduras, legumbres y cereales, porque son la base de la alimentación», apuntó Olveira.

No repetir hábitos

En opinión de los especialistas, no hay alimentos prohibidos. La clave está en la variedad. «Claro que se pueden comer hamburguesas, pero no como pauta habitual. Lo fundamental para mantener una dieta equilibrada es no repetir», aseguró Olveira, quien hizo hincapié en la importancia de los lácteos, el agua y en disminuir las grasas

de origen animal en favor del aceite de oliva, eso sí, virgen y no demasiado reutilizado.

Tampoco hay que olvidar a otra de las estrellas de la comida rápida: los precocinados. Ni congelados ni conservas son obstáculos para una nutrición saludable. «Sólo hay que leer la etiqueta y comprobar, por ejemplo, que los productos que vamos a freír en aceite de oliva están elaborados con este mismo producto», matizó el bromatólogo de Carlos Haya, Ángel Caracuel, que destacó las ventajas de nuevos productos como las verduras troceadas y listas para consumir. Un ahorro de tiempo, pero no de salud.

Alarma entre los niños

M. M. MÁLAGA

Embarrumban un entrecot con ketchup, 'riegan' con mostaza las patatas fritas y están abonados a la bollería industrial. Son las nuevas generaciones, que copan las consultas médicas con enfermedades como diabetes y obesidad. La causa hay que buscarla en la

alimentación. «Los malos hábitos de nutrición alcanzan tintes alarmantes en el caso de los niños debido a que dedican muchas horas a ver la televisión y a ingerir productos poco recomendables como la bollería industrial y los zumos envasados, en lugar de beber más agua y leche y dedicar más tiempo al desayuno», expli-

có ayer el jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Carlos Haya, Federico Soriguer. Asimismo, incidió en la importancia de las campañas para concienciar a la población sobre la necesidad de una buena alimentación y explicar el papel del dietista con motivo del Día Nacional de la Nutrición. Diversas mesas informativas presidirán hoy la entrada de los centros hospitalarios con este fin.