



NUESTRA GENTE

PAULA GIL OCÓN

«Nuestra alimentación va de mal en peor»

Julia Ocón Bretón Médico especialista en nutrición

Médico riojana especialista en Endocrinología y Nutrición desde 1997, Julia

Ocón –deseosa de volver a su tierra– es responsable de la Unidad de Nutrición del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza. Además de docente e investigadora en el mundo de la nutrición artificial, la cirugía de la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria, ha ganado varios premios otorgados en el 2001, el 2003 y el 2012 por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.

– ¿Cómo ve en general la alimentación en nuestro país?

– Vamos de mal en peor. Nos hemos alejado bastante de nuestra dieta mediterránea tradicional y hemos adoptado una dieta occidental muy americana rica en grasas saturadas, proteínas animales y baja en fibra que favorece el desarrollo de obesidad, diabetes y dislipemia.

– ¿Cuál es su opinión sobre todas estas ‘dietas milagro’ que están tan de moda hoy en día?

– Debemos tener cuidado con

«Es preferible un bocadillo de jamón o queso como antes»



La médico Julia Ocón, en su consulta. :: L.R.

las ‘dietas milagro’ porque la mayoría de ellas resultan ineficaces y perjudiciales para la salud y además al dejar de hacer esa dieta suele haber un efecto rebote volviéndose a coger los pocos kilos perdidos o incluso más.

– ¿Qué dieta recomendaría para bajar peso?

– La dieta recomendada sería aquella que sea equilibrada y variada en nutrientes, en la que podamos comer de todos los alimentos pero en cantidades moderadas. Es importante consumir frutas, verduras, cereales, legumbres sin ningún extra, lácteos descremados, pescados y carnes de aves. Y no olvidar caminar media hora al día.

– ¿‘Fast food’ prohibida totalmente o puede consumirse moderadamente?

– No se recomienda el consumo de comida rápida. Es preferible que los niños en la merienda coman un bocadillo de jamón o queso como hacíamos en nuestra generación.

– ¿Alguna receta sana, baja en calorías y ‘rica’ para disfrutar este verano?

– En verano debemos consumir platos suaves, ligeros y bajos en calorías para que en su metabolización no nos produzcan mucho calor, como ensaladas variadas, verdura y hortalizas frescas, gazpacho, caldos vegetales fríos, y frutas que contengan abundante agua.

– ¿Cómo perder los kilos de más de las vacaciones?

– Normalmente al volver a nuestros hábitos diarios, suele volverse al peso inicial. No obstante se puede realizar una dieta depurativa unos días a base de líquidos y lácteos descremados.