



► 17 Octubre, 2014

Escuela de Pacientes Hospitales San Roque. Aumentan las enfermedades cardiovasculares y crónicas asociadas a malos hábitos alimenticios y dietas inadecuadas ► Herminia Rodríguez dio consejos nutricionales

Un compromiso con la nutrición

Sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, colesterol o insuficiencia cardíaca... son enfermedades que han experimentado un incremento dando lugar a un aumento en la mortalidad por estas causas, a su vez vinculadas a una alimentación inadecuada y a cambios nutricionales.

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Consciente de este grave problema y de que una dieta rica en alimentos naturales es la mejor prevención para evitar problemas de salud, el equipo médico de Endocrinología y Nutrición Humana y Dietética de Hospitales San Roque ha diseñado una serie de acciones encaminadas a mejorar el conocimiento de la población sobre la relación entre el consumo de determinados alimentos y sus consecuencias patológicas, o la que existe entre diferentes nutrientes y la aparición de algunas enfermedades crónicas.

«La dieta mediterránea ha trascendido la cocina para convertirse en un estilo de vida, debemos recuperarla», es la consigna que la doctora Herminia Rodríguez, especialista en Endocrinología, eligió para inaugurar la I Escuela de Pacientes Hospitales San Roque, un recurso creado con la intención de informar y formar a los ciudadanos en una correcta gestión de la propia salud.

Así, «los productos naturales como el olivo, el trigo o la vid, tan propios de la cuenca mediterránea, deben volver a ser incorporados a nuestra dieta» si queremos prevenir la aparición de enfermedades, mantener el peso adecuado a la complejidad física de cada persona o disponer de la energía necesaria para realizar las labores cotidianas.

DESAYUNO. Desayunar a diario y correctamente, evitar los productos industriales, tener mucho cuidado con las cantidades



Éxito. La doctora Herminia Rodríguez, acompañada de parte de los asistentes a la I Escuela de Pacientes Hospitales San Roque.

de azúcares y sal que se ingieren, aprender a diferenciar en qué productos se encuentran las grasas malas o buenas, conocer nuestro índice de masa corporal para personalizar la dieta e, incluso, recuperar el hábito de la siesta, son algunos de los consejos que la doctora Rodríguez ofreció a un público atento que llenó el salón de actos de Hospitales San Roque Las Palmas.

«En un plato ideal, la mayor parte debe ser de verduras porque aportan fibra, un poco de proteínas preferentemente de pescados blancos y carne magra y algo de legumbres; en Canarias abusamos de los carbohidratos», continuó Rodríguez, quien hizo un detallado análisis comparati-

vo de los nutrientes contenidos en los productos naturales e industriales, señalando la necesidad de no dejarse convencer por las dietas milagro o las modas, como la de sustituir la leche des-

EL GRUPO SANITARIO CANARIO INAUGURÓ EL AULA DE PACIENTES

natada por la de soja, que engorda más y aporta menos nutrientes.

LO IMPORTANTE ES LA MASA. Aunque cada persona debe conocer su Índice de Masa Corporal (ICM) para evaluar su estado nutricional y adaptar la dieta a sus

propias necesidades. En términos generales, la grasa total debe aportar alrededor del 35% de la energía, pero deben ser grasas buenas, como las del aceite de oliva, el pescado, el aguacate o los frutos secos, aunque en cantidades pequeñas porque tienen aporte calórico.

Se debe ingerir a diario cereales integrales por la fibra que contienen; los adultos, tomar leche desnatada para evitar las grasas; las ensaladas deben tener muchos colores porque significa que hay variedad de ingredientes; para quemar grasas y reducir el peso, es mejor el ejercicio aeróbico que el de resistencia; pero, sobre todo, «es muy importante que las personas adul-

tas caminen un mínimo de treinta minutos diarios y los jóvenes sesenta para mejorar la salud cardiovascular», no se cansa de recordar la endocrinóloga Rodríguez.

Tras terminar su exposición, el público asistente mantuvo un animado coloquio en el que pudo resolver sus dudas, y recibió como regalo un delantal y el libro *Dieta sana: de la ciencia a la cocina*, del doctor Pedro Betancor, director médico de Hospitales San Roque Maspalomas.

La Escuela de Pacientes de Hospitales San Roque tendrá carácter mensual y en ella se abordarán temas de interés general relacionados con la salud y la medicina.

Charlas y actividades en 'Bocados Mar y Salud'

■ Especialistas del Servicio de Endocrinología y Nutrición de Hospitales San Roque participaron en la cita gastronómica *Bocados de Mar y Salud*, organizada por el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.

Hospitales San Roque contó con un stand en el ofreció como, por ejemplo, la pirámide nutricional, dietas según peso y sexo, consejos generales, etcétera. Los profesionales atendieron las consultas de información de los

ciudadanos a quienes también se brindó la oportunidad de medirse la tensión arterial, la frecuencia cardíaca, la saturación de oxígeno y la glucosa.

El director médico de Hospital San Roque Maspalomas, Pedro Betancor, acompañado por la nutricionista Laura Torrellas, desarrolló una exposición en la que abordó aspectos como la distribución de ingesta de alimentos a lo largo del día o la importancia del desayuno y la hidratación.



Actividades. Miden la tensión.

Alimentarse o nutrirse, el quid de la cuestión

■ Se cuentan por miles las sustancias comestibles o alimentos. Todos ellos contienen, de modo general, una composición química heterogénea, con mezclas variables de compuestos de diferente valor nutritivo. Sin embargo, a efectos nutricionales, todos se reducen a unos cincuenta productos elementales o nutrientes, que son los únicos necesarios para una correcta nutrición.

Durante siglos se ha intentado determinar cuál es el mínimo

y el óptimo consumo de los nutrientes elementales, llegándose en la actualidad al concepto de requerimiento nutricional: por éste se entiende las cantidades de cada uno de los diferentes nutrientes imprescindibles que precisa un individuo en función de su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física.

Por resumir, en palabras del doctor Pedro Betancor, «existen muchas formas de alimentarse, pero sólo una de nutrirse».