



Dossier nutrición

Tan importante es lo que se come como lo que se deja de comer», decía ya en 1999 el doctor Willett, jefe del departamento de Nutrición de Harvard

Saber combinarlos (la lógica necesaria)

Ésa es la clave, equilibrar todos los grupos alimentarios sin renunciar a ninguno (siempre que no se requiera una dieta específica), porque «tan importante es lo que se come como lo que no», según decía el científico Willett a finales de los noventa.

● «Existen maneras adecuadas o no de combinar los alimentos. Esto es así siempre que tengan la calidad y la seguridad exigibles y se ajusten a la legislación alimentaria. Sirvan como ejemplo las hamburguesas, que suelen asociarse -errónea y demagógicamente- a una mala alimentación. Una buena hamburguesa de vez en cuando es una agradable y

útil forma de comer carne (proteínas, hierro); excederse con las hamburguesas de comida rápida contribuye a una mala alimentación, pero lo mismo ocurriría si se abusara de la ternera de Ávila o de Girona», explica Mariné. ● «Hay muchas teorías sobre si deben mezclarse alimentos ácidos con alcalinos o hidratos con proteínas. Creo que es demasiado complicado...», sostiene la doctora Barahona. Y Susana del Pozo lo corrobora: «No hay una combinación de alimentos más adecuada que otra». ● ¿La norma? «Predominio de vegetales (cereales, frutas, hortalizas, verduras, frutos secos); suficientes

proteínas de alto valor biológico (carnes, pescados, huevos, leche y legumbres), poca grasa, alcohol y sal, y mucha agua y ejercicio», suscribe Mariné. Y Barahona añade: «Una alimentación correcta comprende todos los grupos de alimentos en las cantidades precisas para cada persona (según su metabolismo y actividad) y cocinados de forma sencilla y apetitosa». ● ¿Ecológicos? Cuanto más, mejor. Según *Econoticias.com*, España es el segundo productor europeo -Andalucía posee el 60% de los cultivos- pero el 80% de los productos se exporta. Pollán apuesta por los 'eco locales' (evitando la exportación: no garantiza la calidad).

Slow Food, sana lentitud a la mesa



Este movimiento surgió en los ochenta

como una pataleta de su fundador, Carlo Petrini, al ver que uno de sus restaurantes favoritos era reemplazado por una hamburguesería industrial, explica Josep Marco Sansano, de esta agrupación. Slow Food (Comida lenta) es la 'vertiente alimentaria' del movimiento Slow (toda una filosofía de vida que promulga ir sin prisa, controlar el tiempo en lugar de someterse a él). Se trata de disfrutar de lo pequeño y realmente importante, de esas facetas vitales que no debe gobernar el reloj. Frente a la 'comida chatarra' -como la denomina Marco-, platos tradicionales, productos locales (buenos, limpios y justos) y sobremesas compartidas. En España: www.slowfood.es. Para leer: *Elogio de la lentitud*, de Carl Honoré (RBA).

Cocción y utensilios

La forma de cocinar los alimentos influye mucho a la hora de beneficiarse de sus cualidades. La doctora Barahona dice: «Puede enriquecerlos o empobrecerlos. Cerca de un 35% de los hidratos y de un 10-20% de las vitaminas hidrosolubles y de las sales minerales pasan al líquido de la cocción. Al vapor, las pérdidas se reducen al mínimo, y si se asan en su propio jugo se produce una concentración que conserva los minerales -siempre que se consuma el líquido-». Por su parte, Susana del Pozo explica: «Hay que alternar distintas técnicas culinarias -hará la alimentación más amena- y desterrar mitos: la fritura apropiada puede mejorar las características nutricionales del plato». ¿Recipientes? Deben evitarse los de aluminio convencional -prohibido en países como Alemania, Francia y Bélgica- pues, con el calor, liberan sales perjudiciales que los alimentos captan (el aluminio anodizado las tiene selladas y no supone peligro).



'Buena despensa'

De forma práctica y didáctica -con razonamientos, investigaciones e historia de los alimentos-, el nutricionista David Grotto recopila en este libro todas las opciones que la naturaleza pone a nuestro alcance para cuidarnos. Editorial Urano, 20 euros aprox.



«Conviene adaptar las comidas y el ritmo de vida a los biorritmos individuales»

«En los sesenta, Franz Halberg -el fundador de la cronobiología moderna- comprobó que la distribución de la ingesta de los macronutrientes a lo largo del día influye en el peso corporal. También la crononutrición puede traducirse en una concentración y memoria mejores y en un sueño más reparador. La clave se

halla en adaptar y adecuar la composición de las comidas y su distribución horaria a los biorritmos personales. Desayunar con pan o cereales -hidratos complejos- se justifica para obtener el máximo de energía posible, pues se irá aprovechando a lo largo del día (lo mismo que en el almuerzo, en el que debería tomarse arroz, pasta, legumbres, pan... in-

tegrales). Por su parte, las proteínas se asimilan mejor por la noche (además, estimulan la melatonina -la hormona que ayuda a dormir-). ¿Por qué? Pues porque el cuerpo, de las 5 de la mañana a las 5 de la tarde, consume energía y, desde las 5 de la tarde hasta las 5 de la madrugada, la almacena y repara lo deteriorado durante el día.



Dra. Teresa Barahona, experta en Medicina Estética y Antienvejecimiento, www.mariateresabarahona.com. Telf. 914 31 78 61.