

Comensals Curso 09/10

Recomendaciones Dietéticas Dra.. Lourdes Julbe Sallés
"MERIENDA COMO REYES, COMIDA COMO SEÑORES, CENA COMO
POBRES"

El organismo funciona mucho mejor si la ingesta es abundante por la mañana, razonable al mediodía y más bien escasa antes de acostarse.

Además se ha observado que las personas que meriendan todos los días, tienen menos posibilidades de ser obesas y diabéticas que las que normalmente no lo hacen.

En un estudio realizado por la Sociedad Americana de Cardiología se demuestra que la merienda es la comida más importante del día y que tiene un papel esencial en reducir el riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardiovasculares. Ya sea porque la persona tiene menos sensación de hambre y come menos en otras comidas, o bien por unos efectos hormonales. Si queremos frenar la tendencia de que cada vez más jóvenes sean obesos y así evitar las consecuencias que se derivan, puede resumirse en "más ejercicio y menos grasa".

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la correcta alimentación y el efecto sobre las enfermedades se destacan las siguientes recomendaciones:

- Practicar ejercicio moderado, al menos una hora al día. Ya que hay un desequilibrio entre la poca gasto energético debido a que se hace poco ejercicio, y que las dietas son demasiado calóricas, porque contienen un exceso de grasas y azúcar. Es importante que el ejercicio físico se convierta en un hábito, como ducharse o lavarse los dientes.

- La fruta y la verdura reducen la incidencia de infarto e hipertensión. Se recomienda dos platos de verdura al día y tres piezas de fruta cada día.

- La grasa no debería superar el 30% de la dieta, y es más saludable la grasa del aceite de oliva, que la de otros aceites vegetales. Conviene reducir la grasa de origen animal (mantequilla, manteca ...) y la "bollería" industrial.

- Los hidratos de carbono (pasta, arroz, cereales, patatas ...) conviene que sean entre el 55% y el 75% de la dieta. Disminuyendo el consumo de bebidas azucaradas y "chuches", ya que el su consumo diario aumenta la posibilidad de que la persona sea obesa.

- Las proteínas (carne, legumbres, pescado, leche, huevos) debería ser inferior al 15% de la dieta.

Cuando muchas veces es el elemento más abundante.

- La fibra es la parte de los alimentos vegetales que no se absorbe y por tanto reduce la sensación de hambre sin aportar energía. Se recomiendan unos 30 g de fibra al día.

El individuo tiene una gran capacidad de reserva de energía que le ha permitido sobrevivir en su evolución. Pero la naturaleza no tenía previsto que la persona sería cada vez más sedentaria, utilizando la tecnología para no tener que hacer ningún esfuerzo físico. Por eso es tan importante gastar las calorías sobrantes con una actividad lúdica o deportiva, que no rectar un sobreesfuerzo.

Para modificar estas nuevas costumbres hay voluntad, paciencia y darse cuenta de qué es bueno para la salud.