

ADIOS MICHELINES, ADIOS

DR. JESUS LLONA LARRAURI

Vuelve usted a pensar, un año más, en someterse a un régimen o tortura dietética de otro tipo que le permita exhibir un cuerpo esbelto en la próxima temporada de estío? ¿Hace semanas que no duerme intentando dar con la fórmula mágica que le devuelva su más estilizada figura para pasearse sin rubor por playas y piscinas este verano? Si es así, recuerde una serie de consideraciones importantes.

Sobre regímenes dietéticos se ha dicho casi todo y por ello es preferible hablar de alimentación equilibrada. Como principio, hay que desconfiar de regímenes que proponen adelgazar comiendo únicamente frutas durante dos semanas, o cinco huevos al día... Son verdaderamente peligrosos.

Para conseguir una buena alimentación es necesario *contar las calorías*, que dependen, a su vez, de los alimentos diarios. En la sociedad opulenta de los países desarrollados, la alimentación es un problema por exceso. En España un 30% de la población tiene problemas de peso. «No entiendo por qué engordo», se lamentan algunos. Sin embargo, sería suficiente hacer un seguimiento de su conducta dos días para descubrir que cometen errores en su alimentación. He aquí los principales:

✓ *Consumir en exceso hidratos de carbono refinados*, es decir, azúcares rápidos como la sacarosa y harinas no integrales.

✓ *Abuso de grasas*, que indudablemente dan paladar a la comida y resaltan la succulencia, pero se comen exceso de fri-

tos, rebozados, empanados, y alimentos ricos en grasa como cocidos, carnes grasas, huevos y pescados.

✓ *Desorden alimenticio*, porque hace unos años existía un orden más definido y se tomaban platos de elaboración casera, mientras hoy, por el trabajo, nos vemos obligados a comer con frecuencia fuera de casa y con prisa, sin olvidar el *picoteo* que dispara la cuenta de las calorías.

✓ *Almacenar más calorías de las que gastamos*, porque nuestro cuerpo funciona como la cuenta corriente de un banco y si comes más de lo debido, la cuenta de las calorías sube y engorda. Sin olvidar que nuestra sociedad utiliza el *coche para todo* y apenas gasta energía.

Se entiende por dieta equilibrada aquella que proporciona al organismo todo lo que éste necesita para satisfacer sus necesidades nutritivas diarias, y le sirve para el mantenimiento y desarrollo de sus funciones. Además, una dieta correcta aporta los materiales, o *ladrillos*, para edificar las estructuras corporales, su renovación y reparación, y para el equilibrio bioquímico que llamamos metabolismo. Teniendo en cuenta las circunstancias personales de edad, sexo, actividad diaria, etc., nuestros cuerpos precisan cantidades distintas de alimentos, lo que ha llevado a elaborar tablas que indican la energía, medida en calorías, que debe tomar cada persona. Estas tablas, con pequeñas diferencias, sirven de orientación a la hora de elaborar los menús y cuantifican las necesidades.

Pero la dieta no es sólo cuestión de sumar calorías y pararse en un tope. Cada día los expertos dan más valor a lo que se

come y en qué proporción. Un ejemplo sirve. Supongamos que queremos ingerir 2.000 calorías diarias: podemos hacerlo a base de galletas y chocolate, lo que no aportaría los nutrientes necesarios, o repartiendo adecuadamente esas calorías entre alimentos que aportan proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.

CINCO COMIDAS DIARIAS

Para esto es preciso consumir un 12-15% de proteínas, que se encuentran sobre todo en la carne, los pescados, la leche y los huevos; un 25-30% de grasas, que están en aceites como el olivo o girasol, margarina, mantequilla, partes grasas de las carnes, pescados grasos y embutidos; y un 55% de hidratos de carbono, que pueden ser refinados y no refinados, encontrando entre los primeros el pan, los azúcares de los dulces y la pasta y entre los segundos las frutas y verduras.

La teoría está muy clara. Lo difícil es ponerla en práctica y adelgazar ordenadamente. Para ello es mejor recurrir al experto en nutrición. Lo primero es establecer la cantidad de calorías que necesitamos para adelgazar sin problemas, que los especialistas sitúan alrededor de 1.500 para las mujeres y 1.800 para los hombres. Seguidamente, hay que distribuir correctamente las comidas, recomendando cinco al día, porque es mejor comer poco frecuentemente que mucho pocas veces.

De todas formas, en lo que se refiere al control dietético y de peso nos ayudará aclarar la realidad o falsedad de algunos tópicos.

Una alimentación equilibrada para cada miembro de la familia

ALIMENTOS	PADRE		MADRE		NIÑOS (10-12)		JOVENES (16-18)		MAS DE 65 AÑOS	
	Peso gr.	Calorías	Peso gr.	Calorías	Peso gr.	Calorías	Peso gr.	Calorías	Peso gr.	Calorías
Leche	200	150	200	150	350	240	350	240	200	150
Carne										
Pescado										
Huevos	150	300	150	300	85	170	235	450	135	270
Pasta-pan	300	900	280	750	300	900	400	1.300	200	600
Verduras										
Legumbres	400	150	300	120	250	100	400	150	250	100
Frutas	280	120	200	100	200	100	280	120	200	100
Aceites										
Grasas	40	360	40	360	40	360	45	400	25	200
Azúcar	30	120	20	80	35	140	45	180	30	120
Vino	400	280	200	140	-	-	-	-	200	140
TOTAL Calorías		2.380		2.000		2.010		2.800		1.680

