

Comer bien es muy fácil

Muchas, muchas dietas se basan en afirmaciones que no tienen ninguna base científica. Julio Basulto, autor de *No más dieta*, nos cuenta algunos de "los timos" más habituales.

Ya sabéis que en *Cocina Ligera* siempre defendemos que comer sano, de manera equilibrada y variada, es la clave para tener salud. Claro que también nos ponemos a dieta (y os lo contamos en nuestra sección de *Adelgazar*) con expertos que siempre aconsejan cómo perder los kilos de más pero saludablemente. De dietas milagro, nada. Julio Basulto, uno de los autores de un libro que nos ha encantado, *No más dieta*, está de acuerdo con nosotros: hay mucha tomadura de pelo en esto de la nutrición y el adelgazamiento. ¿Queréis saber algunas verdades?

1 El metabolismo se puede acelerar

Lo que nos han contado

Multitud de hierbas, suplementos y hasta la manera de disociar alimentos... El caso es que nos prometen que hay numerosas maneras de acelerar el metabolismo, vamos, de quemar más calorías. Leemos en un portal de internet de una marca muy conocida de lácteos: "Han sido publicados varios estudios científicos que demuestran que las personas que toman tres raciones de lácteos al día pueden llegar a perder más peso".

La verdad

Según Julio Basulto, "la única manera de 'acelerar' el metabolismo sin perjudicar la salud es aumentando la cantidad de ejercicio físico que realizamos. A más tiempo realizando ejercicio, mayor es la facilidad con la que consumimos grasas. Esto es importante, porque nuestra grasa corporal es el principal combustible en los ejercicios de baja intensidad que, precisamente, son los más interesantes para perder peso. Además, al hacer ejercicio creamos músculo. Como el músculo es una parte del cuerpo que, incluso en reposo, consume bastante energía, eso significa que nuestro gasto será mayor".

2 Hay que comer de todo

Lo que nos han contado

Todos los alimentos aportan algún nutriente, así que todos pueden entrar en nuestra dieta en mayor o menor medida.

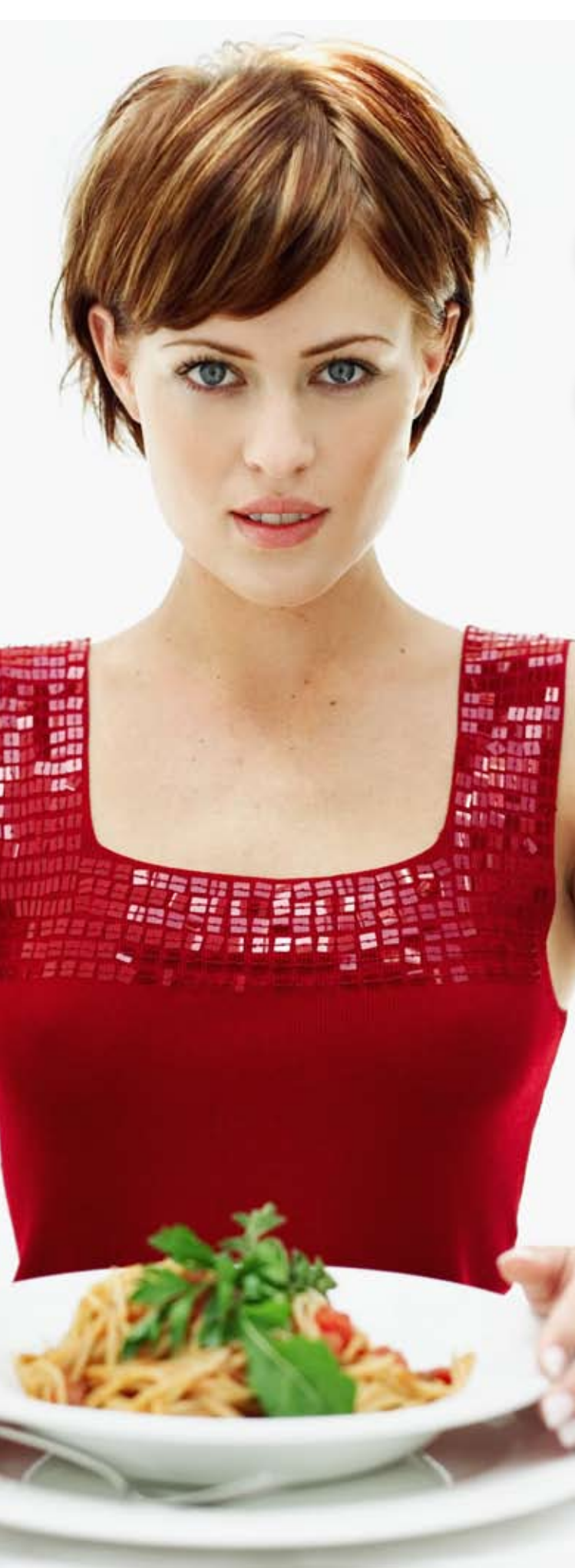
La verdad

Basulto nos lo deja muy claro: "Cuando la población escucha esta frase, interpreta que ya lo está haciendo bien, cuando no es así. Hay que comer equilibrado". Es decir, hemos de escoger más cantidad de unos alimentos que de otros, sencillamente. A los que debemos dar prioridad, según todas las organizaciones sanitarias, es a esos que no necesitan anunciarse para que sepamos que son sanos: los de origen vegetal. La clave es consumir muy a menudo frutas enteras, hortalizas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales...

CÓMO COMER BIEN EN EL DÍA A DÍA (EN VEZ DE PONERNOS A DIETA)

Según el autor de *No más dieta*, Julio Basulto, deberíamos seguir estas pautas para cuidarnos por dentro y por fuera:

- En cada comida principal: fruta, hortalizas y cereales (pan, arroz, cuscús, pasta italiana, maíz, cereales de desayuno...) y, preferiblemente, integrales.
- A diario: aceite de oliva y lácteos (mejor, desnatados).
- De 2 a 3 veces por semana: pescado.
- De 2 a 3 veces por semana: cárnicos (preferiblemente, carnes blancas: conejo, pollo, pavo...).
- De 3 a 5 veces por semana: legumbres (lentejas, garbanzos, guisantes...), frutos secos y huevos.
- Máximo 2 veces por semana: carnes rojas (ternera, cordero, cerdo y embutidos en general).
- Esporádicamente: dulces, refrescos, pasteles.
- Conviene utilizar poca sal y, en todo caso, yodada.



3 Los hidratos son los culpables de que engordemos

Lo que nos han contado

No es nuevo: son alimentos "malos" para muchas dietas. Nos quitan el pan, no nos dejan comer un buen plato de pasta o arroz y, paralelamente, nos dicen que hay que aumentar el consumo de proteínas porque son más saciantes.

La verdad

La última postura de la autoridad europea de referencia (*European Food Safety Authority, EFSA*), es que debemos ingerir entre el 45% y el 60% de nuestra energía a partir de carbohidratos. Explica Basulto que, como hoy día tomamos solamente una media de 38% de carbohidratos, "debemos aumentar nuestra ingesta de dichos nutrientes (cereales, pan, arroz, pasta –preferiblemente integrales–, legumbres, frutas y hortalizas)". Por otro lado, se aconseja que tomemos del 10 al 15% de la energía a partir de proteínas. "Como tomamos un 14%, los profesionales de la dietética no tendríamos ni que mencionarlas", asegura. En cuanto a las grasas, la EFSA aconseja que tomemos entre el 20 y el 35% de la energía a partir de ellas. En España tomamos una media de 37% de grasas: "Debemos controlar la ingesta de estos nutrientes". En resumen: más carbohidratos.

4 "Desayunar como un rey, comer como príncipe, cenar como mendigo", esta frase es una buena norma

Lo que nos han contado

Siempre nos dicen que desayunar bien es clave para aguantar el día y, además, que nos acelera el metabolismo, mientras que la cena debe ser ligerita por aquello de que por la noche no "quemamos".

La verdad

Esta frase no es adecuada. "Desayunar como un rey puede traducirse en sobrepeso, explica el experto". Sobre todo en la infancia (España es líder en obesidad infantil en Europa). La moderación debemos aplicarla a todas las ingestas del día. Comer a menudo y en pequeñas cantidades es la clave.