



La dietista Fátima Blanco. // Iñaki Abella

## Las bases de una buena alimentación

REDACCIÓN [VIGO]

Una de las bases de la salud es una buena alimentación. Debido a su importancia, a la hora de marcarse una dieta es fundamental acudir a un profesional y no echar mano de las múltiples propuestas que se pueden encontrar en internet. "Son dietas que ofrecen lo que se desea, que no es precisamente lo más saludable: perder peso lo más rápido posible. Suelen ser muy restrictivas y poco o nada equilibradas, por lo que pueden poner en peligro nuestra salud si se practican con asiduidad. El 'efecto rebote' es otra de las consecuencias de las llamadas 'dietas milagro'", explica la dietista Fátima Blanco.

Para esta profesional de la nutrición, es necesario seguir una dieta equilibrada y variada, con las cantidades adecuadas de nutrientes, que se ajuste a las necesidades energéticas de cada persona. "Es el profesional de la dietética el que nos asesora en este sentido. Una asignatura de nutrición en los planes de estudios sería muy conveniente también, ya que si sabemos qué función tienen los distintos alimentos en nuestro organismo, podremos decidir mejor el tipo de alimentación que queremos llevar", señala Blanco.

A continuación, la dietista expone algunos de los principales hábitos saludables desde el punto de vista de la nutrición:

–Reducir el consumo de alimentos superfluos. Esto es, aquellos que aportan un exceso de azúcares o grasas (bebidas azucaradas, bollería y aperitivos industriales, dulces, embutidos

» La dietista Fátima Blanco expone algunos de los principales hábitos saludables en lo que respecta a la nutrición

muy grasos...). También se ha de reducir el alcohol, las bebidas excitantes, el tabaco y el exceso de sal.

–Adecuar el número de tomas diarias a nuestros horarios y necesidades de energía, con un mínimo de tres y sin saltarse ninguna. "Es una práctica común intentar pasar el día restringiendo mucho la ingesta de las comidas principales. Las ocupaciones diarias nos ayudan a "distraer" el hambre pero en el momento en el que no estemos tan ocupados, normalmente por la tarde-noche, sentiremos la necesidad de calmar ese apetito y lo haremos de la forma menos adecuada, con alimentos con mucho azúcar o mucha grasa, o ambos", explica la dietista.

–Hidratarnos convenientemente.

–Hacer ejercicio físico adecuado a diario. "Es más importante adquirir el hábito de un ejercicio que esté a nuestro alcance y no abandonarlo (por ejemplo, caminar unos minutos al día, subir y bajar escaleras...) que intentar grandes sacrificios que probablemente acabemos abandonando. Poco a poco ese hábito de minutos puede llegar a media hora,

que es muchísimo más que no hacer nada", afirma Blanco.

### Verduras y hortalizas

Finalmente, comer verduras y hortalizas a diario, en comida y cena, es para esta profesional en nutrición otro hábito fundamental aunque el más desconocido. "Mucha gente se extraña, no sabe que una dieta equilibrada incluye estos alimentos a diario. Y aunque se tomen a diario, no se conoce la ración adecuada. Estamos empeñados en tomar alimentos integrales y suplementos de fibra para evitar el estreñimiento, cuando lo mejor sería incluir vegetales en cantidad adecuada en nuestra mesa a diario", explica Blanco, quien añade que los suplementos solo los debería prescribir un médico.

A la hora de seguir estos hábitos saludables, pueden surgir dificultades. Por ejemplo, la falta de tiempo y el ritmo de vida hacen que el trabajo en casa sea una carga difícil de llevar, y la cocina es lo que más se resiente.

"Otra dificultad es la resistencia inconsciente al cambio. Nos gustan los alimentos que consumimos y en la forma que los consumimos, nos producen satisfacción. ¿Y si dejamos de tomarlos? ¿Volveremos a tener esa satisfacción o la perderemos? Recapacitar en los beneficios del cambio y saber que no hay nada prohibido suele ayudar", apostilla la experta, para quien marcarse metas muy ambiciosas también es desaconsejable. "Un pequeño cambio que perdure en el tiempo a la larga es más efectivo, porque su beneficio también perdura".