



## SALUD

# Unha dieta saudable ten que ser variada e adecuada enerxéticamente

**Fátima Blanco** Dietista  
www.fatimablancodietista.es

**DIETAS ADAPTADAS A DIVERSAS PATOLOXÍAS**  
Sobrepeso e obesidade • Hipertensión arterial • Diabetes  
Ácido úrico • Colesterol • Enfermidade Cardiovascular  
Problemas dixestivos (celiaquía, intolerancias, gastrite, intestino irritable...)

**NUTRICIÓN INFANTIL • EDUCACIÓN NUTRICIONAL**  
fatimablancodietista@gmail.com info@fatimablancodietista.es  
teléfono y whatsapp 667 740 291

**somos o que comemos**

**PIDA CITA EN:**  
Tfn. 986 51 08 16 Vista Alegre, 22 baixo / Vilagarcía de Arousa  
Tfn. 667 74 02 91 Praza do Parque, 8 baixo / Vilanova de Arousa  
Tfn. 986 54 10 10 Padres Pasionistas, 20 baixo / Caldas de Reis

**CLÍNICA DENTAL OZORES**  
Luis Seoane, 21, baixo, O Grove  
986 733 322 | www.clinicaozores.com

**20 ANOS DE EXPERIENCIA**

**Dr. Díaz Bermúdez**  
CLÍNICA UROLÓGICA  
C-36-001885

- ✓ Disfunción eréctil, vasectomías.
- ✓ Incontinencia de orina.
- ✓ Cistitis de repetición.
- ✓ Chequeos prostáticos.
- ✓ Cirugía mínimamente invasiva.
- ✓ Laparoscopia.

C/Andrés Muruais, 1 - 3º, Ofic.B - 36001, PONTEVEDRA  
Tel.: 986 84 02 23 www.dr.diazbermudez.com

**giraldo**  
Policlínica dental  
www.clinicagiraldo.es

IMPLANTES INMEDIATOS ORTODONCIA INVISIBLE  
ESTÉTICA DENTAL ODONTOPEDIATRÍA  
ENDODONCIA MICROSCÓPICA ESCÁNER INTRAORAL

Plaza de Galicia, 8-4º | VILAGARCÍA 986 51 24 24

**Que lo único que pese sean tus ganas de sentirte bien**

Encuentra la solución para conseguir un peso saludable.

En el Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez disponemos de una Unidad especializada de Obesidad y Diabetes tipo 2, integrada en un entorno hospitalario. Contamos con un equipo multidisciplinar de prestigiosos especialistas en:

- Cirugía bariátrica y metabólica
- Clínica general y del aparato digestivo
- Fisiología endocrinológica
- Nutrición
- Psicología

Consulta opciones de financiación.

**Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez**  
Calle Freix Juan Novato, 2  
36001, Pontevedra  
906 007 400

**Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez**

» Non é só prescindir de procesados, azucres e graxas extra; hai que cambiar hábitos erróneos por outros máis idóneos

RFV

“Levar unha dieta sa non é só prescindir de procesados, azucres e graxas extra”. Así o afirma a dietista Fátima Blanco, quen manifesta que “para que unha dieta sexa saudable ten que ser variada e adecuada enerxeticamente”. Deste xeito conseguiremos un aprovisionamento de maior variedade de vitaminas e minerais e a enerxía suficiente para funcionar. “Suficiente non é igual que ‘toda a que poidamos inxerir’; suficiente é ‘toda a que necesitamos ou gastamos’. Se nos pasamos, colleremos peso”, aclara esta experta

Ás veces non nos pasamos en enerxía, pero a nosa dieta está baseada en produtos ultraprocesados e de alta densidade enerxética como os bolos industriais. Nestes casos, aínda que non teñamos sobrepeso, non teremos unha alimentación adecuada. Faltarannos vitaminas e minerais de verduras e outros alimentos frescos, e sobrarannos graxas e azucres de adición que poden afectar á nosa saúde. Non ter sobrepeso non é sinónimo de “estar adecuadamente nutrido”, ao igual que ter sobrepeso non significa “non estar desnutrido”. En ambos casos poden faltarnos vitaminas e minerais, podemos ter desnutrición vitamínica e mineral.

Por iso, a dietista Fátima Blanco comenta que xunto coa variedade de alimentos, temos que ter en conta tamén a ración adecuada que nos corresponde. “Como sempre digo en consulta, un filete de 300 gramos, por moi magro que sexa, ten o triplo de kilocalorías que un de 100”, explica. Así que podemos ter sobrepeso igualmente comendo alimentos de alta calidade nutricional.

Por outra parte, adóitase pensar que o único que aporta calorías extra á dieta son os carbohidratos, e tendemos a reducilos drasticamente. “Cando nos ‘poñemos a dieta’ prescindimos de alimentos superfluos, o que normalmente xa supón unha considerable redución de kilocalorías respecto da nosa dieta habitual. Poñamos que pasamos deste xeito dunha dieta de 2.500 kilocalo-



A dietista Fátima Blanco. // Iñaki Abella

rias a outra de 2.000. Así xa adelgazamos. E enriba, lle quitamos os carbohidratos complexos como pasta, arroz, pan, legumes... Evidentemente, se a unha dieta de xa 2.000 kilocalorías lle baixamos este tipo de alimentos por valor de, por exemplo, outras 500 kilocalorías máis, adelgazaremos rapidamente, porque a redución total é cuantiosa, pero dende logo non o faremos de forma saudable”, destaca Fátima Blanco.

Esta dietista explica que o primeiro que facemos mal é eliminar un nutriente que é a base enerxética de calquera dieta saudable como son a dieta mediterránea ou a atlántica, que cumpren perfectamente cos criterios nutricionais aceptados internacionalmente pola comunidade científica, cuxo máximo expoñente neste caso é a OMS.

O segundo erro é a redución tan drástica de enerxía. O noso metabolismo vai traballar baixo mínimos e vai adaptarse á escaseza, polo que máis adiante sufriremos o efecto rebote cando xa non poidamos máis e volvamos ao noso hábito anterior.

Fátima Blanco advirte que “se non facemos as cousas conscientes e adecuadamente, volveremos ao hábito anterior, con todo o que supón; cambiar un hábito é un proceso moi complexo que leva moito esforzo pola nosa par-

te”. Neste proceso de cambio o primeiro paso é identificar o hábito erróneo. “A educación nutricional, tan necesaria en centros educativos e centros de atención primaria, é clave á hora de identificar estes hábitos erróneos, instruíndo sobre a idoneidade da dieta que levamos, corrixiendo crendas e mitos asociados á alimentación e proporcionando ferramentas nutricionais para establecer alternativas”.

Despois temos que saber por que o facemos, o que require moita reflexión pola nosa parte, e máis tarde debemos buscar a maneira de modificalo. “Nisto ás veces pódenos vir moi ben a axuda dun profesional da psicoloxía, sobre todo se na nosa alimentación existe un forte compoñente emocional”, recomenda Fátima Blanco

E por fin hai que poñelo en práctica, algo que supón moito esforzo porque os hábitos establécense pola repetición constante de accións en principio conscientes ata que son interiorizadas e se convarten nunha acción automática ou hábito. “Eliminar accións automáticas (hábitos) pouco saudables precisa de forza de vontade, ao igual que manterse firme na repetición das máis saudables (para acadar novos hábitos) e conseguir ese ‘cambio’”, conclúe a dietista.