

LA POSIBILIDAD DE INGERIR UN ALIMENTO Y LA RESTRICCIÓN INNECESARIA DE PRODUCTOS SALUDABLES CARACTERIZAN A ESTAS DIETAS



asesoramiento de una persona experta en Nutrición-, también puede ser equilibrada, aunque la distribución de nutrientes a lo largo del día sea diferente a lo convencional.

En un principio, disociar la dieta no tiene por qué ocasionar mayores problemas de salud si se atiende a la letra grande, es decir, a no mezclar hidratos de carbono con proteínas y realizar cinco o seis comidas al día, incluyendo todo tipo de alimentos, aunque no sea conjuntamente. De esta forma se come de todo a lo largo del día y no se corre el riesgo de padecer deficiencias nutricionales.

No obstante, si sabemos que una dieta equilibrada convencional, caracterizada por una distribución tradicional de los alimentos, es efectiva para garantizar la pérdida de peso y para lograr un buen estado de salud y bienestar, cabe hacerse la siguiente pregunta: ¿por qué recurrir entonces a una dieta disociada?

De la misma manera que se confía a los médicos todas las cuestiones relacionadas con nuestra salud, el consejo saludable en relación con el cambio de dieta es el de dejarse guiar por expertos en nutrición que, tras un exhaustivo análisis de los hábitos alimentarios, de salud y de estilo de vida, plantearán a la persona interesada el modelo dietético más adecuado para su situación particular. ◀

A debate

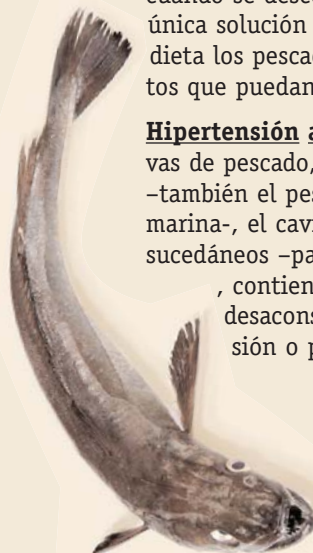
Pescado: saludable pero no para todos

El pescado es uno de los alimentos más saludables y por ello conviene incorporarlo con frecuencia a nuestra dieta. Sus méritos son muchos: aporta proteínas de calidad, grasas insaturadas que rebajan el colesterol y los triglicéridos, vitamina B1, B2, B3, B12, A y D -especialmente los pescados grasos-, y minerales como el fósforo, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro y yodo. Sin embargo, incluso el pescado tiene sus 'peros'.

Ácido úrico: Los pescados azules -que no los blancos-, tienen un contenido alto en purinas, por lo que se desaconsejan en casos de hiperuricemia y gota.

Alergia al pescado: El pescado es uno de los alimentos que más alergias provoca. Sus propias proteínas, el parásito Anisakis o la histamina que se forma cuando se descompone son sus principales causas. La única solución para los que la sufren: eliminar de la dieta los pescados, sus derivados y aquellos productos que puedan contener pescado como ingrediente.

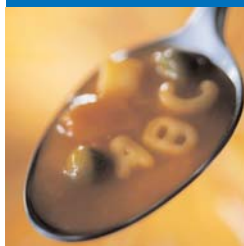
Hipertensión arterial: Las conservas y semiconservas de pescado, los ahumados, desecados y salados -también el pescado congelado en alta mar con agua marina-, el caviar, los derivados como el surimi y sucedáneos -palitos de cangrejo, colas de langosta...-, contienen mucha sal. Estos productos están desaconsejados para personas con hipertensión o problemas de retención de líquidos.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Glutamato monosódico:

es la sal de sodio del ácido glutámico, un aminoácido natural propio de lácteos, carnes y pescados a los que les da sabor. Como aditivo se reconoce con las siglas E-621, y se emplea como potenciador del sabor. Contiene mucho sodio, por lo que eleva de forma sustancial el contenido de este mineral en los alimentos que lo llevan, que son muchos: especias, conservas, precocinados -calamares, croquetas, lasañas, canelones, pizzas...-, sopas de sobre, cubitos de caldo, salchichas, aliños, pasta rellena, aceitunas rellenas, gusanitos y similares, etc.



MENÚ TIPO...

Para el día siguiente a una jornada de excesos

| Desayuno: | Almuerzo: | Comida: | Merienda: | Cena: |
|--|--------------------------------------|---|---|---|
| Licuada o zumo de frutas natural. Infusión*. Pan integral o de cereales con aceite. | Fruta de temporada. Yogur desnatado. | Caldo de borraja y judía verde (reservar). Arroz con guisantes y alcachofas. Pan integral. Infusión*. | Macedonia de fruta fresca y frutos secos. | Caldo de verduras del medio día. Plato único: escarola, endibias, lechuga, zanahoria, cebolla, maíz, tomate, espárragos, manzana, uvas pasas, frutos secos troceados y queso fresco osalsa de yogur. Pan integral. Infusión*. |

**Diente de león, cardo mariano, boldo y alcachofa: contienen sustancias que favorecen la recuperación del hígado, que ha trabajado mucho si ha habido excesos de grasas, proteínas y alcohol.*

EL TRUCO: Tomar frutas, verduras y hortalizas, arroz, pasta y patata, pescados blancos, carnes magras. Beber líquidos en abundancia -agua, zumos, caldos, infusiones-, para aumentar la diuresis, la eliminación de toxinas y la depuración del cuerpo.

EL DATO

20...

Son los gramos de grasa que tienen 100 gramos de queso fundido, como las lonchas o porciones. Un vaso de leche entera (200 ml) aporta unos siete gramos de grasa y 65 calorías; la mitad que cuatro quesitos o cuatro lonchas y hasta ocho veces menos de sodio.



5

CLAVES PARA... saber lo que dice la etiqueta

- 1. La lista de ingredientes** del alimento se ordena de manera decreciente a su peso, incluidos los aditivos. Por ejemplo, en un yogur con trozos de fresa pone: leche desnatada, fresas (10,8%)...; significa que la leche es el ingrediente más abundante seguido de las fresas. Y este yogur en concreto tiene 10,8 gramos de fresas por cada 100 gramos de producto.
- 2. ¿Qué significa la letra E?** Entre los ingredientes de los productos deben aparecer todos los aditivos empleados en su elaboración. Pueden mostrarse con su nombre o con un código formado por la letra E -significa que el aditivo está autorizado por la Unión Europea-, seguida de un número. Para que el consumidor lo entienda, el aditivo tiene que ir precedido por la función para la que está autorizado, sea conservante, colorante, antioxidantes, emulgente, edulcorante, etc.
- 3. ¿Qué quiere decir en la etiqueta el siguiente mensaje: Calcio = 155 mg (19% CDR)?** Significa que 100 gramos del producto contienen 155 miligramos de calcio, y esta cantidad supone el 19% de la *Cantidad Diaria Recomendada* de calcio.
- 4. Cómo saber cuántas calorías estoy tomando.** Algunos productos, pero no todos, incluyen la descripción nutricional: valor energético, proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, etc. En general, hacen referencia al valor nutritivo por 100 gramos, y pocas veces indican el valor nutricional de una unidad -una galleta, un yogur...- o de la ración de consumo habitual -un vaso de leche de 240 ml, o 4 galletas-, que sería lo más práctico para el consumidor. Para saber el valor nutritivo del alimento que se ingerirá, tendría que pesarse y calcular, con una sencilla regla de tres, la proporción de calorías y nutrientes que aporta.
- 5. Cuidado con los mensajes.** Hay productos que incluyen el mensaje "apto para diabéticos" o "sin azúcar añadido", y mucha gente interpreta que se trata de un producto sin azúcar, y por tanto con menos calorías. Esto es así si en lugar de azúcar se emplean edulcorantes sin calorías -sacarina, ciclamato, aspartame- o con muy pocas -xilitol, maltitol, sorbitol-. En cambio, si el producto lleva fructosa, el alimento sigue siendo igual de calórico que si llevara azúcar (o sacarosa).

