



Hoy hablamos con:

María Puy Portillo - Vicepresidenta primera de la Sociedad Española de Nutrición

Llega el buen tiempo y quien más quien menos, todos queremos mejorar nuestro aspecto de cara a las vacaciones, a la playa, a la piscina... María Puy nos ofrece su visión al respecto.

¿A favor o en contra de iniciar en estos momentos previos al verano un plan de choque que incluya una dieta más equilibrada y saludable basada en frutas y verduras?

La verdad es que siempre hay que estar a favor de que alguien modifique sus hábitos alimentarios para incrementar el consumo de fruta y verdura, ya que un porcentaje muy alto de la población no cumple con las recomendaciones de consumo marcadas por los expertos.

Por otra parte, todo lo que sea hacer una dieta más equilibrada de lo que se estaba haciendo siempre es algo positivo.

Si bien es cierto que, tal y como está planteada la pregunta, incluyendo en el texto "un plan de choque" hace pensar en las personas que quieren perder los kilos que le sobran rápidamente antes de que llegue el verano y de que haya que ponerse en bañador. Ante esto hay que decir **que la manera adecuada de perder peso es la gradual**, ya que es la que nos asegura que no vamos tener complicaciones y que el peso que perdamos se va a mantener.

Por tanto, si se desea perder peso para una determinada fecha es mejor pensarlo con la antelación suficiente para conseguir esa pérdida gradual.

¿Y si la dieta es a base de verduras congeladas? ¿Crees que podría existir alguna diferencia con respecto a las verduras frescas?

Si la congelación se ha realizado adecuadamente las verduras congeladas mantienen el mismo contenido de vitaminas y minerales que las verduras frescas.

Se puede decir que, incluso en algunos casos el contenido puede ser mayor, ya que cuando las verduras frescas tardan tiempo en llegar al consumidor pueden sufrir algunas pérdidas vitamínicas.

Si el objetivo es desinflarnos (bajar volumen y deshinchar) sobre todo la zona del estómago, para lograr un vientre más plano, ¿qué tipo de verduras nos aconsejarías tomar? (alcachofas...).

Todas las verduras y hortalizas son ricas en fibra. Parte de esa fibra es fibra soluble que cuando llega al colon es fermentada por las bacterias del colon. Esto produce una serie de productos gaseosos que son los que originan la conocida flatulencia.

Ahora bien, no todas las verduras y hortalizas son igualmente flatulentas. Por ello, para evitar los problemas que puede derivar, sería conveniente, por ejemplo, reducir el consumo de alcachofas, col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli y guisantes.



A algunas personas también les genera flatulencia la cebolla, el ajo, la zanahoria o el rábano.

Si el objetivo es hidratarlos, ¿qué verduras nos aconsejarías?

Todas las verduras son alimentos ricos en agua, con contenidos que oscilan entre el 83 y el 95%. Dentro de las que tienen contenidos más altos, por encima del 90%, se encuentran por ejemplo la berenjena, el calabacín, la endivia, la lechuga o el tomate.

¿Cuál sería a tu juicio una dieta óptima diaria de cara a este verano y por qué?

La dieta óptima es la que se ajusta a las recomendaciones de los Comités de Expertos; es decir, la que contiene un 10-15% de la energía en forma de proteínas, un 50-60% en forma de hidratos de carbono y un 30-33% en forma de grasa.

Como esto es difícil de transmitir a la población general, existe lo que se llama la pirámide de alimentos donde se indica el número de raciones diarias o semanales que tenemos que tomar de cada grupo de alimentos.

Con respecto a las frutas y verduras, es recomendable ingerir 5 raciones al día entre las dos. .

En plena moda de batidos Smoothies. ¿A favor o en contra? ¿Por qué los smoothies verdes son tan buenos para la salud?

Los smoothies son batidos de frutas o verduras a los que se les puede añadir leche, yogur o leche de soja.

Son productos que tienen el mismo interés nutricional que las frutas y verduras a partir de las que están elaborados en lo que respecta a su aporte de vitaminas, minerales y agua. Si se les añade leche o yogur hay que tener en cuenta que su aporte proteico se incrementa. En este caso también hay que considerar si la leche o el yogur utilizados son enteros o desnatados porque eso condicionará el aporte de grasa.

Dado que pese al gran interés nutricional de las frutas y verduras, su consumo es en muchas ocasiones insuficiente debido entre otras razones a que nos da pereza pelar la fruta o limpiar la verdura, los smoothies pueden suponer un alimento de fácil consumo que nos ayude a cumplir con las recomendaciones de frutas y verduras.

