

 Lee el siguiente texto

IDEAL ideal digital



Dime lo que comes y te diré de qué careces¹

Por Silvia Nieto

Nuestra dieta no es la más adecuada, según la última Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad. Varios factores contribuyen a ello: regímenes de adelgazamiento desequilibrados, reparto irracional de las ingestas a lo largo del día, abuso de la comida rápida, demasiada rapidez al masticar y un monótono **repertorio**² de menús. Los españoles se **decantan**³ cada vez más por los alimentos que ahorran tiempo y abandonan la cocina tradicional, que queda **relegada**⁴ al fin de semana.

Ante estas evidencias... ¿por qué dejamos que pase el tiempo y no hacemos nada? La receta no es ningún misterio, aunque tampoco es universal ya que, dependiendo de factores como el peso, la edad o la actividad, se necesitará un mayor o menor **aporte**⁵ de determinados nutrientes. Pero existe una base estándar sobre la que se mueven todas esas variaciones: comer entre cuatro y cinco veces al día, dedicar tiempo a las comidas principales, volver a disfrutar de las verduras frescas y de las legumbres, no abusar de la carne y elegir las menos grasas.

Debemos comer pescado tres veces a la semana, beber entre un litro y medio y dos litros de agua diarios, y no olvidarnos de los lácteos (preferentemente yogures o quesos bajos en grasas). No debemos abusar de los dulces y de los alimentos preparados, hay que reservalos sólo para ocasiones aisladas. El aceite de oliva no se debería remplazar por ninguna otra grasa. Pero, por encima de todas estas **pautas**⁶ maestras, hay una regla aún más sabia: la variedad, que asegura el correcto aporte de todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo.

1.-El siguiente artículo hace referencia a la dieta seguida por los españoles en los tiempos que corren. ¿Sabes cuál es la dieta saludable que se está perdiendo en España?

2.-¿En qué se diferencia de la dieta seguida hoy día?

3.-¿Cuáles son los motivos que conllevan a este cambio de dieta?

4.-¿Cuál es la clave de la dieta más sana?

¹ El dicho es: DIME DE QUÉ PRESUMES Y TE DIRÉ DE QUÉ CARECES.

² Colección o recopilación de obras o de noticias de una misma clase.

³ Inclinarsse, tomar partido, decidirse.

⁴ fig. Apartar, posponer. RELEGAR al olvido una cosa.

⁵ fig. Contribución, participación, ayuda.

⁶ Modelo, norma, regla.

Fíjate en las siguientes situaciones alimenticias

Si trabajas y almuerzas fuera de casa

Por Silvia Nieto



Eva Bravo tiene 30 años y trabaja para una empresa relacionada con la gestión de centros comerciales. Normalmente come en restaurantes fuera de casa. Intenta ir al gimnasio tres días a la semana. Pesa 57 kilos y mide 174 cm. Su índice de masa corporal es de 18,8.

Su dieta

Desayuna un café con leche y lo endulza con sacarina. Lo acompaña con una tostada de pan con aceite de oliva. Si tiene tiempo, se prepara un zumo de naranja. A media mañana se toma otro café.

A la hora de comer suele acudir a un restaurante. De primero pide pasta o una ensalada de arroz y pollo. De segundo, un filete o unas albóndigas. El pescado no le gusta demasiado y prefiere prepararlo en su casa. No toma postre, pero sí café. Para merendar se prepara un zumo. Para cenar sólo toma una ensalada y un yogur.

Si comes todos los días en casa

Por Silvia Nieto



Carmen Alcaraz tiene 48 años y es ama de casa. Está preocupada por su salud, por eso trata de hacer ejercicio a diario, suele pasear y montar en bicicleta. Es muy consciente de que tiene que llevar una dieta equilibrada. Pesa 61 kilos, mide 162 cm y su índice de masa corporal es de 23,2.

Su dieta

Desayuna un café con leche y cereales. A media mañana toma una pieza de fruta o un zumo. Come legumbres como plato único. En otras ocasiones, ensalada de verduras frescas con maíz, huevo y bonito, y pescado a la plancha o carne, dos veces a la semana. De postre, siempre fruta. Para merendar, bebe un vaso de café. A menudo, cena un sandwich -o un poco de queso y jamón- y un yogur.

Si practicas mucho ejercicio

Por Silvia Nieto



Gema Cristóbal tiene 32 años y es copropietaria, junto con su marido, de un gimnasio en Vera (Almería). Su actividad física es intensa: imparte clases de aeróbic por la mañana y por la tarde e invierte una hora diaria en su entrenamiento. Pesa 57 kilos, mide 155 cm y su índice de masa corporal es de 23,7.

Su dieta

Desayuna unos copos de avena con semillas de lino, un producto con fermentos lácteos para mejorar sus defensas, uno o dos vasos de zumo de naranja, algo de jamón york o pavo y cuatro tostadas de maíz o arroz con mantequilla y mermelada. A media mañana, una o dos piezas de fruta.

A la hora de comer siempre toma una ensalada variada (tomate, pepino, soja, cebolla...), arroz, pasta o legumbres. Acompaña este primer plato con pechuga de pollo, carne roja o atún en tortilla. Merienda un par de piezas de fruta y cena verdura (espinacas, acelgas...) aliñadas con aceite de oliva y pescado blanco. De postre, queso o un yogur.

- **¿Crees que siguen una dieta sana las siguientes personas?**
- **¿Qué crees que deberían añadir a su dieta o a su estilo de vida para que sean más sanos?**
- **¿Cuál es la dieta que te parece más razonable? ¿por qué?**

3

Fíjate en lo que sugiere la experta en cada caso:

NIEVES MARTELL Nutricionista y experta en salud femenina.

1.- La opinión de la experta

Eva tiene un peso ligeramente inferior al que le corresponde por su estatura (su peso ideal es de 62 kilos). Su dieta ronda las 1.600 calorías diarias -cuando por su actividad física debería ingerir unas 2.000-, es rica en proteínas pero bastante pobre en calcio.

3

Un consejo: 'Debería añadir a su dieta huevos, pescado y fruta. A media mañana y en la merienda, tendría que comer pan y queso (para aumentar el calcio).

2.- La opinión de la experta

Carmen hace una dieta de unas 1.500 calorías con un equilibrio razonable de proteínas, calcio y vitaminas. Su alimentación es rica, variada y proporcionada, aunque las cenas dejan algo que desear.

Un consejo: lo más apropiado sería cambiar el bocadillo o el embutido de sus cenas por un plato de verdura o pescado, añadir una fruta como postre y dejar el yogur para antes de irse a dormir.

3.- La opinión de la experta

Gema sufre intolerancia a la leche, por lo que tiene que prescindir de este alimento. Pero realiza una dieta rica en calorías, como corresponde al ejercicio que realiza. Ésta tiene el suficiente calcio y una buena cantidad de hidratos de carbono, es muy variada e incluye prácticamente todos los nutrientes necesarios. No hay sugerencias, puesto que la dieta de Gema es correcta.

- ¿En tú caso sigues algún tipo de dieta especial? ¿con qué fin?
- ¿Te interesan los temas relacionados con la nutrición?
- ¿Te preocupa comer bien?
- ¿Qué significa para ti "comer bien"?
- ¿Crees que sería relevante preocuparse por lo que comemos?
- ¿Estar delgado es sinónimo de estar sano? Razona tu respuesta.
- ¿Te preocupas por llevar una vida sana? ¿qué haces para conseguirlo?