



Nutrición

Dietas y nutrición vistas desde diferentes ángulos



Entrevista a Nerea Cenoz, Dietista y Nutricionista en Pamplona.

¿Por qué volvemos a recuperar el peso perdido tan rápidamente?

La respuesta puede ser muy obvia: si cambiando nuestros hábitos alimenticios conseguimos bajar de peso, para mantener ese peso hemos de mantener también esos hábitos. Cuando volvemos a la alimentación previa, es asombroso lo rápido que volvemos atrás, es lo que la gente llama efecto rebote.

Para evitar esa situación recomiendo realizar revisiones de mantenimiento cada dos o tres meses después de terminar la dieta, ya que, al ver resultados tras periodos cortos de tiempo, es más fácil no salirse del guión y seguir con los buenos hábitos.

Supongo que habrá acudido a tu consulta algún paciente con el objetivo de perder peso, pero sin ningún interés en hacer deporte, ¿lo consideras imprescindible para conseguirlo?

Ciertamente me encuentro con bastante frecuencia con casos de este tipo. Mi visión en este sentido es que realizar ejercicio físico es especialmente importante de cara a mantener los logros realizados tras una dieta de adelgazamiento. Diría que es complicado que una persona que no haga nada de ejercicio conserve la bajada de peso a medio y largo plazo, por eso en consulta soy bastante insistente con este tema.

Eso sí, para facilitar que se generen hábitos duraderos es fundamental elegir bien qué actividad se va a realizar. En los casos en los que el paciente no tiene experiencias deportivas previas, le recomiendo hacer ejercicio acompañado de otras personas, para favorecer la motivación. Lo mejor sería apuntarse a clases grupales con un número pequeño de personas, quedar con amigos para correr, jugar a pádel, etc., ahí la adherencia es mayor. Y trato de evitar que se propongan hacer deporte solos, cosa que facilita saltarse las rutinas.

¿Como evitar que el embarazo suponga un incremento de peso excesivo?

La mujer siempre ha de aumentar de peso durante el embarazo, salvo casos excepcionales y bajo supervisión ginecológica. El aumento ha de ser equilibrado: ni ser excesivo (riesgo de diabetes gestacional, de preeclampsia, de hipertensión, de parto prematuro, etc.), ni ser insuficiente (riesgo para el bebé de deficiencias nutricionales, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, etc.).

Un aumento de peso adecuado durante el embarazo no debe preocuparnos ya que, tras dar a luz, se irá de forma natural. Y para evitar un aumento excesivo lo mejor son los controles periódicos y seguir una alimentación y un ejercicio físico adecuados a la futura mamá.

Para los padres preocupados por que sus hijos comen poca cantidad, ¿tienes algún consejo?

Sí, en primer lugar, trataría de evitar caer en la tentación de pensar que lo hacen por molestarnos. Me encuentro muchas veces en consulta con reflexiones de este tipo. Creo que hay que tener muy presente que cada persona, sea niño o adulto, necesita comer diferentes cantidades, en diferentes temporadas e incluso en diferentes momentos del día.

Lo más importante es que tengan acceso a alimentos sanos y nutritivos, y no caer en el error de dar prioridad a la cantidad de comida, aunque sea a costa de la calidad de los alimentos. La salud y la calidad de la alimentación están estrechamente ligados.

¿Qué opinión te merece la dieta paleo, de la que tanto se habla?

En mi consulta de [dietista en Pamplona](#) no apuesto únicamente por un tipo de dieta, creo en la alimentación saludable, adaptada a las circunstancias de cada persona. Todas las dietas que elaboro tienen en común que no tienen ultraprocesados ni excesos de azúcares.

En concreto a la dieta paleo le veo cosas muy positivas: se basa en alimentos saludables y elimina azúcares, alcohol, comida procesada, etc.

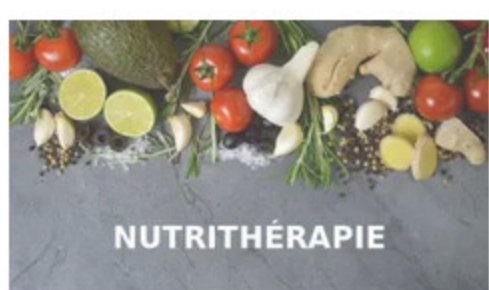
Por otro lado, prescinde de los cereales, legumbres y lácteos, pero desde hace tiempo es sabido que no necesitamos comer de todos los grupos de alimentos, podemos dejar de lado algunos de ellos y no sufrir carencias nutricionales, es decir, tener una alimentación completa.



OTROS ARTÍCULOS DE INTERÉS



Alimentos saludables para una vida sana



¿Qué es nutritherapia? La dieta rica en nutrientes



Todo sobre el programa Protein Sparing Modified Fast

Anuncio servido por Google

[Ad options](#) [Enviar comentarios](#) [¿Por qué este anuncio? ▾](#)

← [Experiencias de juego para involucrar a sus amigos](#)

Deja una respuesta

Lo siento, debes estar [conectado](#) para publicar un comentario.

Anuncio servido por Google

[Ad options](#) [Enviar comentarios](#) [¿Por qué este anuncio? ▾](#)



Buscar



Peso

KG
TI

Altura

CM

Calcular

Rango IMC	Categoría
Menor que 16	Delgadez severa
De 16 a 18.5:	Delgadez moderada
De 18.5 a 25	Peso normal
De 25 a 30	Sobrepeso
De 30 a 35	Obesidad Grado I
De 35 a 40:	Obesidad Grado II
Más de 40	Obesidad Grado III

[Ver más información relacionada](#)

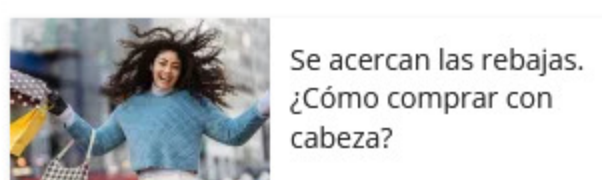
Economía



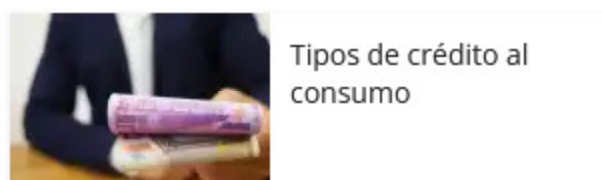
Economía

Definición de mercadotecnia y su propósito

La mercadotecnia es una posición de pensamiento estratégico. La definición de mercadotecnia se puede resumir en la estrategia para



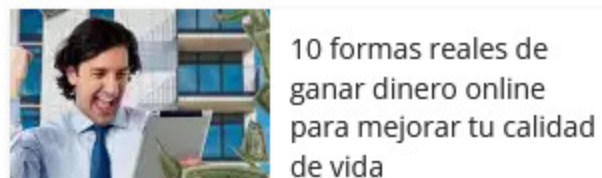
Se acercan las rebajas. ¿Cómo comprar con cabeza?



Tipos de crédito al consumo



Estas son las 50 principales criptomonedas de este año



10 formas reales de ganar dinero online para mejorar tu calidad de vida

Entretenimiento



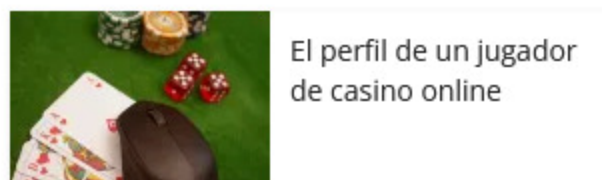
Entretenimiento

Experiencias de juego para involucrar a sus amigos

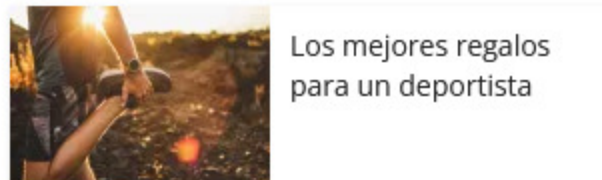
A veces, los juegos no se centran tanto en el próximo gran juego que llegará a la industria, sino en



Ruleta en vivo: ¿cómo aumentar tus posibilidades de ganar?



El perfil de un jugador de casino online



Los mejores regalos para un deportista



Las 15 mejores series turcas en Netflix