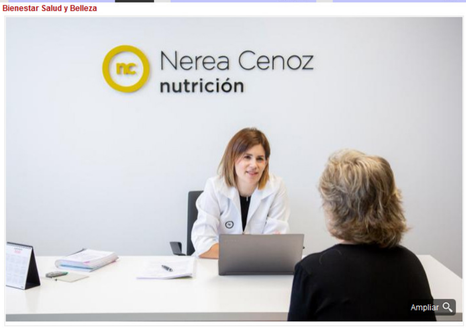

Ideas de alimentación rica y saludable, de la dietista Nerea Cenoz

- ***Entrevista a Nerea Cenoz, dietista y nutricionista en Pamplona, Navarra.***

Jueves 27 de agosto de 2020, 20:06h

***27AGO20 – MADRID.-* Desde hace tiempo ya sabemos que no es necesario comer de todos los grupos de alimentos, ya que podemos hacer restricción de uno o de varios, y nuestra alimentación podrá ser completa, sin que nuestro cuerpo tenga carencias nutricionales.**

¿Cómo consideras más recomendable repartir las comidas a lo largo del día?

No se puede generalizar, en función de lo que queramos conseguir y según el tipo de persona, será mejor repartir las comidas de una forma u otra. Por ejemplo, una persona que trabaje a turnos, cada vez que cambie el turno tendrá que cambiar sus horarios de comidas.

Ahora está de muy de moda el ayuno intermitente, no solo con el fin de bajar peso, sino como un estilo de vida. Lo que propone es combinar periodos de ayuno total entre 10 y 16 horas, dependiendo de la persona, en los que solo se puede consumir líquidos que no tengan calorías como cafés, infusiones o caldos vegetales, con periodos de ingesta de alimentos. Vamos a puntualizar que éstos tienen que ser saludables.

A veces es todo un reto preparar un desayuno equilibrado, a gusto de todos en la familia. ¿Nos puedes dar algunas ideas?

Es curioso que en nuestra cultura tengamos que seleccionar alimentos adecuados para las diferentes comidas del día. Si no te importa empezaré comentando qué alimentos no deberían incluirse habitualmente en los desayunos ni en ninguna otra comida del día.

- Azúcar blanco, integral, panela, fructosa, miel, siropes, jarabes.
- Zumos, tanto los comerciales como los recién exprimidos en casa.
- Mermeladas, aquí incluimos también las caseras, aunque sean 100% elaboradas con fruta.
- Harinas refinadas en cualquiera de sus versiones: pan, galletas, cereales, bollería…
- Mantequillas y margarinas.

Y una vez eliminados los alimentos que no debemos consumir a ninguna hora del día, nos quedan un montón de alimentos que, en función de nuestras apetencias, podremos seleccionar para desayunar. O incluso, como hemos dicho antes, si estamos haciendo un ayuno intermitente podríamos no comer nada hasta otra hora más avanzada de la mañana. Aunque teniendo en cuenta que sería nuestra ruptura del ayuno, seguiría siendo el "des-ayuno".

Cuando me preguntan sobre este tema en mi consulta de dietista en Pamplona , suelo responder que no hace falta que sea siempre el mismo desayuno, ni la misma cantidad y que se puede repetir alimentos con respecto a otras comidas del día.

Os paso diferentes versiones de desayunos todas ellas saludables:

- Yogur natural con copos de avena, nueces y una manzana.
- Leche de vaca con pan integral y con aceite.
- Yogur griego con copos de maíz, semillas de sésamo y frutos rojos.
- Leche vegetal con pan integral, aguacate y tomate.
- Café (si es adulto) o infusión, huevos revueltos con verduras.
- Arroz integral con leche, este es de los que más gusta. Se prepara como el de toda la vida con canela, vainilla, ralladura de limón… se puede hacer con el cereal integral que queramos: arroz, avena, quinoa, mijo, trigo sarraceno, con leche animal o bebida vegetal y añadir los "toppings" que queramos: frutos secos naturales, semillas, frutas cortadas…
- Tostada de pan integral con mantequilla de cacahuete y plátano.

Estos serían un poco los que estamos más habituados, pero luego podemos irnos a cualquier plato sencillo o más elaborado:

- Ensalada con pechuga a la plancha.
- Verduras salteadas con atún en aceite.
- Lentejas con verduritas.
- Tofu con escalivada.
- Macarrones integrales con tomate y huevo duro.

Este último, o cualquier versión similar, me encanta decírsela a los padres cuando me comentan que a su hijo no le entra el desayuno, y me preguntan qué pueden hacer. Se quedan incrédulos cuando les digo: "¿le gusta a tu hijo los macarrones con tomate? pues pónselos". Luego les explico que unos macarrones o arroz, en su versión integral, son hidratos de carbono mucho más sanos que los hidratos de carbono refinados (galletas, cereales refinados) que les dan a sus hijos.

En verano suele haber una negociación constante entre padres y niños respecto al consumo de helados, ¿hay algún tipo de helado relativamente saludable que podamos ofrecerles?

En qué buen momento me haces esta pregunta, acabamos de comprar en casa una heladera con compresor. Matizo lo de compresor porque fue una decisión que tuvimos que tomar, valen más dinero, ¡pero se hace el helado en el momento!. Ya está más que amortizada, incluso los fines de semana desayunamos helado.

Así que mi respuesta es sí, hay helados súper saludables que podemos ofrecerles, y comerlos nosotros también. Nuestra versión más rápida es poner 500g de yogur griego natural en la heladera durante 35 minutos, y después añadimos los *toppings* que cada uno quiera. Importante aquí ofrecer los que sean saludables: frutos secos naturales picaditos, cacahuetes (lo pongo separado porque son leguminosas), chocolate mínimo 85% de cacao, frutas cortaditas, coco en polvo…

Qué opinas de la dieta paleo, que ahora está tan de moda?

Cómo te voy a decir que es mala una dieta, si su base son las verduras, frutas, frutos secos, semillas, carnes, pescados huevos y aceites. Y elimina todos los procesados, azúcares, alcohol…

Pero, ¿por qué evitar el consumo de grupos de alimentos ricos a nivel nutricional, como son los cereales, legumbres o los lácteos?.

La verdad que yo no me "caso" con ningún tipo de dieta. Yo creo en una alimentación sana. Cualquier dieta cuyos principios sean comer "alimentos" y eliminar procesados, azúcares, alcohol… me parece estupenda.

Desde hace tiempo ya sabemos que no es necesario comer de todos los grupos de alimentos, ya que podemos hacer restricción de uno o de varios, y nuestra alimentación podrá ser completa, sin que nuestro cuerpo tenga carencias nutricionales.

Hay personas que tienen una restricción de grupos de alimentos por creencias: vegetarianos, veganos, macrobióticos… y se puede hacer una dieta completa con el resto de los nutrientes e incluso se puede aportar suplementación si fuese necesario.

Redactor: Usuario

¿Te ha parecido interesante esta noticia? Si (0) No(0)

0 comentarios

bet365
Consiga hasta 100€ en Créditos De Apuesta para nuevos clientes
REGISTRARSE

ARTÍCULOS PATROCINADOS
YO ME ENCARGO

Búsquedas

Newsletters
* Introduce tu e-mail *
Condiciones de uso
OK

Últimas noticias
Madrid
- La jueza archiva el caso de Tranvía de Parla y asegura que los sobrecostes fueron por "interés público"

Opinión
- Condición femenina

Opinión
- "Una Fundación Vicente Aleixandre"

Opinión
- Descontrol total

Opinión
- "Cuestiones sobre los libros de artista, II"

Opinión
- Humanismo de Einstein

Cultura
- Inmaculada Arricivita. La abstracción y el color en la seda y el papel oriental

Cultura
- DAO. Pintor realista con precisión de ojo y color

Cultura
- Seila Ochandiano, ganadora del VI Certamen de Pintura organizado por el Ateneo Escurialense

Cultura
- Mercedess Deambrosis, narradora hispano-francesa, autora de la novela "Rendez-vouz au paradis"

Noticias más visitadas
Bienestar Salud y Belleza
- Belleza en la playa: hacer trampa sin que se den cuenta

Opinión
- El casco de Alejandro Magno

Ciencia y Tecnología
- Los Armarios frigoríficos

Boletín Cultural
- Cita con el recuerdo

Internacional
- El Papa Francisco 'rompe' con la mafia y prohíbe las 'reverencias' de las imágenes al pasar por las casas de los capos

España
- Un alto cargo del Gobierno de Moreno Bonilla vendió a los autores de la guerra sucia contra la izquierda la empresa para cobrar del PP

Ciencia y Tecnología
- ¿Qué son los programas de Afiliados?

Madrid
- El juez aplaza al 28 de septiembre el interrogatorio a Corinna Larsen en la Audiencia Nacional

Opinión
- Segunda ola del virus

Ciencia y Tecnología
- ¿Cómo modernizar una clínica de fisioterapia?

Más servicios
Clasificados
English Version
Contacto

Especialízate en Diseño
#AhoraEsTuMomento
Ahora-
unir LA UNIVERSIDAD EN INTERNET