ENTREVISTA A NEREA CENOZ, DIETISTA EN PAMPLONA (NAVARRA).

Mirada de actualidad sobre dietas y alimentación, con la Dietista Nerea Cenoz

De promedio, y de forma aproximada, ¿en cuánto tiempo dirías que una persona puede acomodarse en su dieta y peso ideal, siendo constante?

Cuando un paciente viene a mi consulta para adelgazar les comento que el tratamiento que vamos a hacer consta de dos fases.

La primera es la de adelgazamiento, que en función de los kilos que tenga que bajar y sus circunstancias personales tardará más o menos tiempo. Calculamos un promedio de medio a un kilo por semana. En esta primera fase de adelgazamiento las personas se suelen acomodar muy rápido, y yo creo que es porque vienen voluntarias y muy motivadas porque muchos de ellos ya han visto los resultados en otras personas, Pamplona es muy pequeño.

Y luego está la fase de mantenimiento que puede costar más o menos acomodarse porque es para siempre. La dietista debe tener en cuenta que cada paciente viene con una forma de alimentación y con una actividad física concreta, entre otras cosas, y los cambios que hacemos durante la fase de adelgazamiento tienen que ser constantes para que la persona se mantenga.

Pero también te comento que con las revisiones de mantenimiento que son cada dos o tres meses facilitamos muchísimo el mantenimiento. Y si se coge algo de peso por alguna circunstancia como por ejemplo después de unas navidades o vacaciones pues se baja y ya está!!

Más allá de los alimentos claramente identificados como poco saludables (como la bollería industrial, los azucarados, etc.), ¿aconsejas evitar algún alimento en especial?

No, a no ser que la persona tenga una intolerancia o una alergia. Pero muchas veces también se eliminan determinados grupos de alimentos por creencias personales, así tenemos personas vegetarianas, veganas, macrobióticas, paleos...

Hoy en día se saben dos cosas muy importantes que, desde mi punto de vista, tienen que ser la base de una alimentación: para que una alimentación sea saludable no es necesario comer de todos los grupos alimenticios (verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales, frutos secos, semillas, legumbres, carnes, pescados, huevos, lácteos, grasas y aceites), lo realmente importante es disminuir o eliminar los alimentos como dices poco saludables: procesados, bebidas azucaradas incluidas los zumos de frutas, bebidas alcohólicas, patatas fritas, bollería industrial, la mayoría de la bollería preparada en casa y en general todos los alimentos que se basan en harinas blancas.

El consumo de frutas se asocia a una dieta saludable. ¿Es siempre así? ¿Qué debemos tener en cuenta?

Una dieta saludable es la que proporciona a las personas los nutrientes que necesita para tener una buena salud. Por lo tanto, si la persona no tiene una alergia o intolerancia a una o varias frutas o a la fructosa, será uno de los grupos de alimentos (conjunto con otros) que le hagan tener una dieta saludable, y que le recomendaré en mi consulta de dietista en Pamplona.

Se habla frecuentemente de los "súper alimentos", ¿qué opinas sobre este concepto? ¿Recomiendas alguno en concreto?

Cada cierto tiempo sale al mercado un alimento clasificado como "súper alimento" al cual se le asocia una propiedad determinada que beneficia a la salud por uno o varios nutrientes que tenga. Suelen ser en su mayoría de origen vegetal, muy ricos en nutrientes y que se consumen en otras culturas.

Yo en consulta utilizo estas propiedades, es decir, la riqueza de las sustancias contenidas en los alimentos a la hora de conseguir mejoras individuales en los pacientes. Por ejemplo si una persona tiene anemia es importante el consumo de vitamina C, aquí lo podemos conseguir por ejemplo de la guayaba, grosellas, perejil, brócoli, coles de Bruselas, col, berros... así que para una persona con anemia estos serían sus súper alimentos.

¿Cómo abordas la dieta con pacientes que llevan una mala alimentación, debido entre otras cosas a la falta de tiempo para cocinar?

Hoy en día no se puede echar la culpa de una mala alimentación a la falta de tiempo para cocinar. Tenemos todo lo que necesitamos en muchos formatos diferentes, algunos de ellos nos facilitan enormemente el cocinado, otros solo hace falta calentar, o incluso vienen ya listos para comer. Y no nos olvidemos de los súper robots de cocina.

Las dietas que pongo a los pacientes son muy versátiles. Y en función del tiempo, las ganas y del gusto por cocinar las llevaran a cabo de una manera u otra, pero todos llegan a los mismos resultados.

¿Cuál sería en tu opinión la actitud correcta ante una "recaída" al seguir la dieta?

¿Qué significa tener una "recaída"?

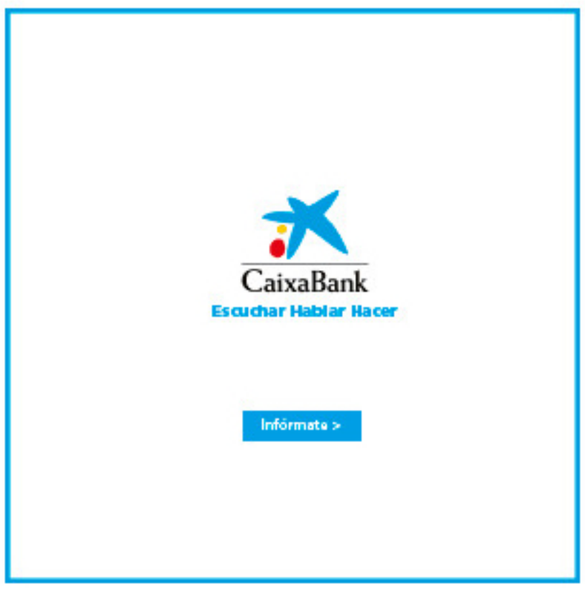
Pues por ejemplo pedir una cena de pizza.

Ok, eso te lo voy a considerar como recaída, ja ja, pero no lo haría si me hubieses dicho el tener una boda o una comida familiar. Yo lo que aconsejo siempre es que si nos saltamos en algo la dieta de adelgazamiento (luego explico esto), lo mejor es que en cuanto podamos volvamos a hacerla bien, es decir, retomar las pautas que nos han dado. Muchas veces nos hace sentir mejor cuando nos saltamos la dieta el pensar "mañana cena solo fruta o como solo verdura...", pero desde mi punto de vista es un error, porque solo es algo mental y lo mejor es continuar las pautas que tenemos, sino volveremos a no hacer bien las cosas.

Antes te he comentado lo de la dieta de adelgazamiento, porque en el caso de una dieta de mantenimiento, podríamos perfectamente cenar pizza.

Debate

¿Que le parece la decisión del rey Juan Carlos de abandonar España?:

- Bien, es la única forma
- Mal, ha abierto el camino para el Rey Felipe

Votar