

ADELGAZA MEJOR
MIENTRAS TE CUIDAS

SANA Y DELGADA CON LA AUTÉNTICA DIETA MEDITERRÁNEA

Antes de leer este especial, responde a la siguiente cuestión: ¿Cuántas veces tomas carne por semana y con qué frecuencia comes verdura? Si la balanza se inclina hacia los productos cármicos, no estás siguiendo una dieta auténticamente mediterránea sino una nutrición con exceso de proteínas que puede justificar un aumento de peso

Por Rosa M.ª Sainz

Son muchas las excelencias y bondades de la dieta propia del área mediterránea, y cada vez surgen más abanderados que la defienden en todo el mundo. En todo el mundo... excepto en nuestro país, donde parece ser que nos estamos olvidando de ella en favor de comidas rápidas o mucho más grasas (aunque su apariencia no lo muestre). Sin embargo, de vez en cuando aquí también se alzan voces proclamando sus bondades. El gobierno español presentó hace unos meses una propuesta para que la dieta mediterránea cuente, nada más y nada menos, con la denominación Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

PUEDES ELEGIR ENTRE MULTITUD DE PRODUCTOS SALUDABLES

Gracias al clima y la situación geográfica de nuestro país, tenemos la suerte de contar con un variadísimo grupo de alimentos: desde las frutas y las verduras hasta los más variopintos pescados. Sin olvidar, por supuesto, al rey de la

dieta mediterránea: el valioso aceite de oliva. Hoy en día, es posible disfrutar de



un proceso rapidísimo de comercialización: podemos tener por la noche en nuestras mesas un producto recolectado horas antes.

DECÁLOGO PARA ESTAR BIEN NUTRIDA SIN MIEDO A ENGORDAR

Los siguientes diez puntos te recuerdan las bases de la mejor alimentación, porque a veces se intenta disfrazar de sanas propuestas alimentarias que nada o muy poco tienen que ver con la auténtica dieta mediterránea.

1 **Conviene recobrar la merienda y hacer del desayuno la propuesta más pensada del día.** Un estudio llevado a cabo por especialistas españoles y mexicanos concluye que los adolescentes que no desayunan tienen más riesgo de ser obesos en la vida adulta. Esto también puede aplicarse a los adultos, ya que saltarse comidas –tanto a primera hora como a media tarde– hace que el organismo se vuelva lento y, cuando tiene posibilidad, intenta compensar aquello que no se le ha dado.

2 **Es posible comer aperitivos equilibrados y nutritivos.** Si optas por los snacks (aperitivos de bolsa), sé muy moderada en las cantidades. Y, si percibes que el sabor de estos productos “te engancha”

y no puedes parar hasta acabar con la bolsa, opta por otras propuestas: un puñado de frutos secos, patatas hervidas con hierbas aromáticas, palitos de vegetales crudos con salsa de yogur...

3 **No tomes demasiada carne.** Según los Estudios Nacionales de Nutrición, desde 1964 nuestro país ha aumentado el consumo de carne de forma mucho más llamativa que cualquier otro grupo de alimentos. El resultado es que, en muchos casos, se toma un exceso de proteínas poco adecuado.

4 **Las legumbres, tres o cuatro veces por semana.** Durante años ha circulado la idea de que las legumbres engordan mucho y, sin embargo, no es cierto. Lógicamente (y como ocurre con cualquier plato) su valor calórico aumenta si las preparas con productos muy grasos (chorizo y similares). Pero fíjate en lo siguiente: una cucharada de lentejas hervidas (20 g) contiene, únicamente, 39 calorías.

5 **La joya del Mediterráneo: el aceite de oliva.** Utilízalo como grasa principal, tanto para freír como para aderezar los platos. Procura no tomar más de tres cucharadas al día porque no deja de ser una grasa (te aporta 9 calorías por gramo utilizado).



6 El pescado, casi a diario. Es rico en proteínas además de en vitaminas y minerales. Introduce alguna variedad de pescado graso (conocido popularmente como pescado azul) al menos dos veces por semana. Hazlo en papillote o al horno.

7 Incluye algo crudo en cada comida y cumple la recomendación de tomar verduras, hortalizas y fruta a diario (5 piezas en total). Se sabe que incluir estas 5 piezas al día es la manera de tomar los antioxidantes que permiten a tu organismo mantenerse joven, con menos "achaques" y con unas defensas en un estado excepcional.

8 Hierbas aromáticas para dar sabor. Emplea las buenas hierbas culinarias de la cuenca mediterránea: romero, albahaca, laurel, tomillo, azafrán, orégano, cilantro o eneldo como saborizantes para tus platos.

9 Los frutos secos te aportan nutrientes de alta calidad. Un estudio de la Red Predimed, coordinado por expertos de la Universidad de Navarra, afirma que las personas que siguen una dieta mediterránea con alto contenido en frutos secos engordan menos que quienes no ingieren este alimento. Justo lo contrario de lo que muchas personas piensan.

10. Cereales y patatas como acompañamiento

Los cereales (trigo, centeno, sémola, avena, cebada, mijo, arroz...) y las patatas son pilares importantísimos de la dieta mediterránea y, en la pirámide de la alimentación sana, se encuentran en la base. Es decir, hay que consumirlos cada día. Procura utilizarlos como acompañamiento de otros alimentos, especialmente de aquellos más calóricos, y lograrás un mayor equilibrio nutricional. Además, te sentirás más saciada y con menos necesidad de picar entre horas. Siempre que puedas, opta por las versiones integrales, que te aportan la fibra necesaria para limpiar tus intestinos y consiguen asimilar mejor todos los nutrientes de otros alimentos.