

LA CONSULTA ➸ **Doctor José Luis Caballero**

Médico. Máster y experto en Nutrición y Dietética del Hospital Perpetuo Socorro

NO ABUSAR DE ALIMENTOS GRASOS, INGERIR CADA DÍA FRUTA Y VERDURA, REALIZAR CINCO COMIDAS Y NO HACERLO CON PRISAS SON ALGUNOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES.



C7

Hábitos alimenticios saludables. *El doctor José Luis Caballero recomienda comer con tranquilidad.*

«Comer deprisa nos expone a una mala digestión»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— Un reciente estudio afirma que la población española suele comer rodeada de aparatos electrónicos, rápido y en solitario. ¿Confirma su experiencia tales conclusiones?

— Efectivamente, en general es cada vez más frecuente este tipo de hábitos. Muchas personas están pendientes del móvil mientras almuerzan por ejemplo rápidamente antes de volver al trabajo y lo hacen en solitario porque no coinciden los horarios, lo que no permite una comida con calma. Además, al comer solo es más frecuente que se opte por ingerir lo primero que se encuentre. Unas costumbres que por cierto convierten en muchas ocasiones la cena en la única comida del día que se realiza con mayor tranquilidad y por tanto se ingieren más alimentos, lo cual es un error ya que por la noche la ingesta de alimentos no debe ser muy copiosa ni realizarse demasiado tarde.

— Y además pendientes del televisor, ¿es esto recomendable?

— Desde luego que no. Lo ideal es realizar las comidas sin aparatos electrónicos que distraigan la atención ya que la consecuencia de ello suele ser que al estar más pendientes del televisor que de lo que estamos comiendo no seamos conscientes de las cantidades, y por tanto acabemos ingiriendo más de lo que necesitamos.

— ¿Es también perjudicial comer excesivamente rápido?

— Es una de las costumbres más perjudiciales que existen. Al comer muy deprisa nos exponemos a sufrir una mala digestión, acidez, pesadez de estómago o gases. Y es que este hábito impide que mastiquemos suficientemente los alimentos y hayamos ingerido alimentos de más antes de que el cerebro reciba la orden de que estamos saciados que tarda unos minutos en producirse. Por este motivo es más que recomendable procurar comer con tranquilidad. Si comemos muy rápido, casi seguro que ingerimos mas alimentos de lo necesario.

— Además, supongo que el ritmo frenético que nos obliga a dedicar poco tiempo a las comidas provoca que tampoco nos esforcemos en la elaboración de platos sanos y equilibrados...

— Así es. Y este problema surge desde la elección de productos en los establecimientos hasta su elaboración. Se suele optar por alimentos de fácil elaboración que permitan comer rápidamente, mas que en planificar recetas equilibradas y sanas, lo cual repercute incluso en la energía con la que contamos para afrontar cada jornada. Una buena alimentación empieza en el supermercado haciendo compras planificadas.

CONSEJOS PARA UNOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SANOS

EL EXPERTO RECOMIENDA CINCO COMIDAS AL DÍA

■ Para conseguir llevar a cabo unos hábitos saludables en las comidas es preciso optar en la medida posible por alimentos poco procesados y elaborarlos sin excesivas salsas ni frituras, no abusar de los alimentos grasos , ingerir fruta y verduras todos los días y realizar cinco comidas. Asimismo se deben seguir horarios estables y razonables y no saltarse ninguna comida, con especial cuidado con el desayuno, y analizar cuando picamos cuál es la razón. Hay que saber si es fruto del estrés, el aburrimiento o la ansiedad, entre otros factores que muchas veces se confunden con el hambre.

