

[PORTADA](#)

[MÁLAGA](#)

[ACTUALIDAD](#)

[DEPORTES](#)

[OPINIONES](#)

[BLOGS](#)

[LUCES](#)

[SERVICIOS](#)

[Málaga Municipios](#)

[laopiniondemalaga.es » Málaga](#)



[HEMEROTECA](#)

[Volver a la Edición Actual](#)

## «La dieta mediterránea une cereal y legumbre y la carne es menos precisa»



Espinosa, que imparte cursos de gastronomía a sanitarios, afirma que lo ideal para equilibrar la dieta es planificarla

**Comer sano. Espinosa, en un curso de gastronomía.** [arciniega](#)

[MULTIMEDIA](#)

[Fotos de la noticia](#)

**CARMEN L. CUETO. MÁLAGA** Los centros de salud de Málaga capital y Fuengirola han acogido durante el mes de marzo talleres de gastronomía y nutrición destinados a que el personal sanitario proporcione información y consejo a sus pacientes. La iniciativa parte del Grupo de Nutrición y Gastronomía (GAN) y el Instituto Flora.

-¿En qué consiste una dieta equilibrada?

-Una dieta equilibrada es aquella compuesta en un 50% por hidratos de carbono, en un 30% por grasas y en un 15% por proteínas. En realidad, no hay que prohibirse nada, sino realizar una buena combinación de alimentos. No hay alimentos buenos o malos, el exceso de cualquiera y la falta de otro ocasionan problemas a largo plazo.

-¿Es muy perceptible en nuestra sociedad la tendencia a la obesidad?

-Cada día hay más niños entre 8 y 12 años con hipercolesterolemia (colesterol alto), un problema que hasta hace poco era propio sólo de personas con más de 40 años.

-¿Y este hecho a qué se debe?

-A múltiples factores. Por un lado, no practicamos deporte, ni si quiera en etapas muy tempranas de la vida. Por otro, existe una gran variedad de productos a nuestro alcance, pero no solemos elegir bien por falta de tiempo.

-¿Qué aconseja usted para seguir una dieta equilibrada?

-Lo aconsejable es que se siga un esquema para planificar los menús. Los primeros platos deben tener verduras, hortalizas, pasta, arroz, cereales o patatas, todos estos ingredientes se pueden mezclar. El segundo plato es la carne, el pescado o los huevos (más pescado que carne) y luego, fruta a diario. El problema es que mucha gente mezcla en un plato lo que debería ser el primero y el segundo y luego añade alao. Si tomas pasta con carne picada no hace falta más v si tomas tortilla con una ensalada no es

necesario otro plato...

-¿Pero cuáles son las medidas adecuadas de cada producto?

-En general, se aconseja tomar legumbres dos veces por semana; verdura y fruta, a diario; pescado, dos o tres veces a la semana (una de ellas, azul); cuatro huevos a la semana, y en el resto de ocasiones (cuatro veces a la semana), carne.

-¿Es cierto que comer muchas veces al día favorece la alimentación saludable?

-Lo ideal es hacer cinco o incluso seis comidas al día porque cuando te alimentas más veces llegas a la hora de comer con menos ganas y comes menos cantidad.

-¿Los jóvenes comen peor que los mayores?

-Resulta curioso, pero no hay estrato completo de edad que pueda decirse que come bien por diferentes motivos. Las parejas jóvenes porque no disponen de tiempo para cocinar, los adolescentes porque están muy influenciados en sus hábitos por el `fast food´ y los refrescos, pero incluso los mayores han abandonado la famosa dieta mediterránea, que sería el ideal. La dieta del Mediterráneo combina cereales y legumbres, lo que no hace necesaria mucha carne. Sin embargo, esta dieta, que surge por la falta de carne, ha pasado a la historia. Ahora todo el mundo puede permitirse comer carne e incluso los mayores la prefieren porque ellos, que han tenido que alimentarse de la dieta mediterránea por pura escasez, consideran no comerla `de pobres´, mientras que poner carne en la mesa revela más posibilidades económicas. Pero comer carne a diario no es bueno.

-¿Por qué?

-Porque, al contrario de lo que muchos piensan, la proteína no se almacena, se elimina, y su eliminación requiere un esfuerzo del organismo y en especial del riñón para expulsar el amoniaco (un tóxico) que contiene la proteína.

-¿Cómo deben abordarse los cambios de alimentación?

-De forma pausada. Los cambios radicales no son útiles, porque la persona no los acepta bien y a medio plazo acaba dejando los nuevos hábitos y volviendo a los de siempre.

#### COMPARTIR



¿qué es esto?

 ENVIAR PÁGINA »

 IMPRIMIR PÁGINA »

 AUMENTAR TEXTO »

 REDUCIR TEXTO »

CONÓZCANOS: [CONTACTO](#) |



Otras publicaciones del grupo **Editorial Prensa Ibérica**

[Diari de Girona](#) | [Diario de Ibiza](#) | [Diario de Mallorca](#) | [Empordà](#) | [Faro de Vigo](#) | [Información](#) | [La Opinión A Coruña](#) | [La Opinión de Granada](#) | [La Opinión de Murcia](#) | [La Opinión de Tenerife](#) | [La Opinión de Zamora](#) | [La Provincia](#) | [La Nueva España](#) | [Levante-EMV](#) | [El Boletín](#) | [Mallorca Zeitung](#) | [Regió 7](#) | [Superdeporte](#) | [The Adelaide Review](#)