

Jueves, 17 de octubre de 2024

Salud

En el Día Mundial de la Alimentación, CoDiNuCova afirma que los hábitos de los valencianos han mejorado. Le dan un aprobado a la dieta, aunque aún hay falsos mitos muy arraigados y desconocimiento del 'plato de Harvard'.

Una **dieta cada vez más saludable** pero lastrada por los azúcares y procesados

MIRIAM BOUJALI
València

Si su plato de comida no tiene un 50 % de verduras, un 25 % de alimentos energéticos —como pasta, arroz o patata— y otro 25 % de proteínas —como huevo, pescados, carne o lácteos—, debe revisar su alimentación, pues no cumple con el conocido como 'plato de Harvard', la medida estrella actual para llevar una alimentación saludable sin mucho esfuerzo. Funciona como unidad básica y una referencia que los expertos consideran sencilla para aplicar en casa, ya que ejemplifica mejor que la tradicional pirámide cómo debe ser una comida estándar. Ayer, así lo explicaron a pie de calle desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas (CODiNuCoVa) que, con motivo del Día Mundial de la Alimentación, quisieron recordar a la ciudadanía algunas claves para llevar a cabo una alimentación equilibrada. Una acción junto a la concejalía de Sanidad y Comercio del Ayuntamiento de València.

Entre otras cosas, explican que el 75 % de los ciudadanos y ciudadanas cree que lleva una alimentación saludable pero todavía se mantienen falsos mitos entre la población, como que hay alimentos que deben eliminarse de la dieta para bajar de peso, o confusión respecto a qué se considera un ultraprocesado. También hay dudas a la hora de clasificar legumbres y cereales o qué alimentos son proteínas.

Guillermo Bargas Navarro, vocal de Nutrición Comunitaria de CODiNuCoVa, asegura que los nutricionistas constatan una evolución de la alimentación de los valencianos. En una encuesta que hace el colegio a sus profesionales y también se distribuye entre la población, «hace un par de años la nota era de un 3 sobre 10 para la alimentación de los valencianos, y ahora es un 6 sobre 10, por lo que hemos aprobado a la sociedad valenciana».

A pesar de esta mejora, ¿qué im-

pide, aún, llegar al notable o al sobresaliente? «Los productos ultraprocesados con muchos azúcares y muy grasos continúan formando parte de nuestra dieta. No son malos si 'pecamos' una o dos veces, pero comemos mucho esos productos», indica Bargas. No obstante, reconoce la mejora. «Sí que es verdad que la población está comiendo mejor y dejando de lado esos productos. Hemos pasado de suspender a aprobar, porque ahora se tienen más educación y más conocimientos».

Eso sí, el nutricionista avisa de «ciertos mitos muy arraigados en la población», como el de no cenar carbohidratos por la noche para no engordar o el de no comer fruta a ciertas horas. «Por ejemplo, con el 'plato de Harvard' podemos decir que los carbohidratos son necesarios, pero en su justa medida», ex-

plica. Apunta que las redes sociales «son una herramienta muy importante para educar a la población sobre la alimentación saludable y demás», aunque reconoce que algunos mitos «se expanden más y es más difícil después quitarlos de la conciencia general».

Confusión

En el stand, atendiendo a las dudas de los transeúntes junto al Mercat Central, las nutricionistas María Ferrer y María Alonso, aclaraban dudas sobre la confusión con las cantidades y la «controversia con las legumbres y proteínas». «No se considera la legumbre como una proteína vegetal, la clasifican como un cereal», avisan.

Las nutricionistas reflexionan en

que la alimentación debe cambiar al ritmo de la sociedad. «Antes teníamos un estilo de vida mucho más activo que ahora; entonces sí que podíamos sustentar una base general de cereales. Ahora, que somos un poco más sedentarios, intentamos promulgar que la verdura sea la base», afirman, aunque recuerdan que «todo es adaptable a las necesidades individuales de cada uno».

Asimismo, reivindican la figura del nutricionista. «Porque tenemos muy encasillado todavía la imagen y nosotros lo que hacemos es enseñar a comer. Enseñar a adquirir esos hábitos y que puedan ser flexibles y sobre todo perdurar durante el tiempo». En este sentido, sobre dietas milagros, avisan: «Normalmente la restricción no es sostenible a lo largo del tiempo. Además, a nivel mental nos hace entrar en un estado de ansiedad e incluso frustración, porque realmente luego los resultados tampoco concuerdan con todo el esfuerzo que estamos haciendo».

Para empezar, recomiendan «comer fruta y verdura a diario, en la proporción que sea, pero todos los días deben estar presentes en la alimentación»; así como «no dejar de comer para estar más delgado».

Como ejemplos de platos saludables y que cumplen las proporciones de Harvard, desde CODiNuCoVa proponen salmón a la plancha con bonito y ensalada de col; bol de verduras salteadas con arroz integral y atún al natural; o ensalada de garbanzos con caballa. Las verduras y hortalizas, mejor de temporada; los cereales, preferiblemente integrales; la sal, rebajarla y potenciar los sabores con especias o plantas aromáticas; agua para beber; y cocciones, mejor al vapor, hervidas, a la plancha, al horno o salteadas. Sin olvidar el sano y mediterráneo aceite de oliva. ■

Miguel Ángel Montesinos



Arriba, en el Mercat Central se pueden comprar todos los alimentos necesarios para una dieta saludable. Bajo, la acción, ayer, del Ayuntamiento y CoDiNuCoVa.