

CARMEN TOMÁS
Castellón

Con motivo del Día Mundial de la Alimentación, María Ferrer, vocal de Educación Alimentaria del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, ofrece una serie de claves para comer bien sin complicarse la vida ni disparar el presupuesto.

— **¿Es posible comer de forma saludable cuando apenas tenemos tiempo para cocinar?**

— Sí. Comer saludable no significa pasar horas en la cocina ni preparar recetas complicadas. Las verduras congeladas, las ensaladas listas para consumir, los huevos, las conservas de pescado y los cereales integrales permiten resolver comidas completas en pocos minutos. Si preparamos más cantidad de verduras, arroz o patatas podemos aprovecharlos durante la semana, siempre conservándolos adecuadamente.

— **¿Qué alimentos no deberían faltar en casa para comer saludable y económico?**

— Podemos disponer de huevos, conservas de pescado, frutos secos naturales o tostados, arroz y pasta integrales, avena, patatas, aceite de oliva virgen extra, verduras frescas, congeladas o en conserva, fruta de temporada y legumbres cocidas. Podemos orientarnos con el modelo del Plato Saludable: aproximadamente la mitad del plato de verduras y hortalizas, una cuarta parte de alimentos proteicos y otra cuarta parte de hidratos de carbono, preferentemente integrales. No hay que seguir estas proporciones rígidamente, sino buscar el equilibrio en nuestra alimentación habitual.

— **¿Se puede comer bien con un presupuesto ajustado?**

— Sí, aunque no siempre resulta sencillo. Los huevos, las patatas, las verduras congeladas, las conservas de pescado, la fruta de temporada y los productos de marca blanca son opciones nutritivas y económicas. Planificar algunas comidas, comparar el precio por kilo y revisar la despensa antes de comprar ayuda a ajustar el gasto. Sin embargo, no todas las familias parten de las mismas condiciones y facilitar una alimentación saludable también requiere políticas públicas.

— **La educación alimentaria es fundamental para adquirir buenos hábitos desde la infancia.**

— La educación alimentaria debe empezar en la infancia y continuar durante toda la vida. Las familias tienen un papel fundamental, porque los niños aprenden observando a los adultos, participando en las rutinas de casa y descubriendo alimentos en un entorno cotidiano.



María Ferrer, vocal de Educación Alimentaria del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat.

MARÍA FERRER

Vocal del Colegio Oficial del Colegio de Dietistas Nutricionistas de la Comunitat

«No debemos demonizar un grupo de alimentos, como los hidratos»

Esta especialista de l'Alcora da las claves para comer saludable y con poco dinero y desmonta los mitos sobre las dietas milagro

Los centros educativos son espacios esenciales para adquirir hábitos saludables. Sin embargo, las administraciones públicas deben invertir en programas continuados. Los dietistas-nutricionistas somos los profesionales sanitarios especializados en alimentación y nutrición. Podemos diseñar, desarrollar y evaluar intervenciones adaptadas a las necesidades de cada grupo de población, desde el conocimiento científico. Es importante que la población tenga acceso universal, público y gratuito a los dietistas-nutricionistas en los ámbitos educativo y sanitario. La educación alimentaria debería formar parte de una estrategia estable de promoción de la salud y prevención de enfermedades.

— **¿Cómo podemos conseguir que los niños (y también los adultos) amplíen su alimentación sin convertir las comidas en**



«Es mejor consolidar un pequeño cambio que cambiar de golpe toda nuestra alimentación»

una fuente de conflicto?

— La aceptación necesita tiempo. En lugar de obligarles a comer, podemos ofrecer oportunidades para que se familiaricen con los alimentos: verlos, tocarlos, olerlos o participar en su compra y preparación. El ejemplo de los adultos también es importante. El objetivo no es conseguir que un niño se coma una verdura hoy a cualquier precio, sino crear las condiciones para que pueda llegar a aceptarla y

disfrutarla en el futuro. La educación alimentaria también consiste en aprender a relacionarnos con la comida sin miedo, presión ni conflictos innecesarios.

— **¿Cómo puede distinguir el consumidor la información fiable de los mitos?**

— Debemos preguntarnos quién está detrás de cada recomendación y qué formación tiene. Conviene desconfiar de las soluciones milagrosas, las dietas que prometen resultados rápidos y las propuestas que aseguran que un alimento resolverá todos nuestros problemas. Estas modas pueden generar confusión y fomentar restricciones innecesarias. Ante las dudas, lo recomendable es acudir a un dietista-nutricionista con titulación oficial y colegiación.

— **¿Cómo interpretar las etiquetas de los productos preparados?**

— La prioridad debería ser consumir alimentos frescos o mínimamente procesados, pero no es necesario rechazar todos los productos envasados. Conviene revisar los ingredientes, ordenados de mayor a menor cantidad, y prestar atención a la sal, los azúcares añadidos y las grasas de menor calidad nutricional. Las verduras congeladas, las conservas de pescado y las hortalizas en conserva pueden facilitar una alimentación saludable cuando falta tiempo.

— **¿Es necesario comer cinco veces al día o eliminar los hidratos de carbono?**

— La frecuencia de las comidas debe adaptarse a las necesidades, los horarios y las preferencias, actividad física y circunstancias de cada persona. Tampoco es necesario eliminar los hidratos de carbono: las patatas, la avena, el arroz, el pan integral, las frutas y las legumbres pueden formar parte de una alimentación saludable. No debemos demonizar un grupo de alimentos sin valorar el contexto global de nuestra alimentación. Comer bien no equivale a seguir una dieta restrictiva ni a adelgazar. Lo importante es apostar por la variedad, consumir frutas y verduras diariamente, alternar diferentes fuentes de proteínas, elegir alimentos integrales con frecuencia y mantener una relación flexible y satisfactoria con la comida.

— **¿Qué tres cambios recomendaría para empezar a comer mejor?**

— Primero, planificar dos o tres comidas y revisar la despensa antes de comprar. Segundo, tener a mano alimentos prácticos, como huevos, verduras congeladas, legumbres cocidas y conservas de pescado patatas o frutas de temporada que nos faciliten preparar comidas saludables. Tercero, marcarse un objetivo realista, como incorporar una ración más de verduras al día o sustituir algunas bebidas azucaradas por agua, o implicar a los niños en la planificación y preparación de las comidas. Es preferible consolidar un pequeño cambio que intentar transformar toda nuestra alimentación de golpe y abandonarlo a los pocos días. Desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, el mensaje es claro: no necesitamos comer perfecto para cuidar nuestra salud. Necesitamos información fiable, herramientas prácticas y hábitos que encajen con nuestra vida. La educación alimentaria debe ser una prioridad de salud pública, porque invertir en ella es invertir en prevención, equidad y salud. La educación alimentaria debe convertirse en una prioridad de salud pública, mediante políticas y programas continuados que acompañen a la población desde la infancia hasta la edad adulta. ■