



Preguntas 2020, para Revista Hogar, Enero 2020

1. En Ecuador ¿Cuáles son los errores más comunes de nuestros hábitos alimenticios?

1. Exceso de carbohidrato en el plato:

Usualmente los ecuatorianos comemos platos combinando muchos carbohidratos, por ejemplo, arroz, menestra, patacones o pasta con arroz o arroz con puré o arroz y maduro. El carbohidrato es la principal fuente de energía y es muy importante consumirlo, sin embargo el exceso, puede llevar a problemas de sobrepeso, además de falta de nutrientes porque en el plato hay espacio para carbohidratos, pero no para los vegetales.

2. Ese es otro error común, la falta de vegetales en la rutina. No estamos acostumbrados a que haya ensalada o vegetales cocidos. Al no tener este grupo de alimentos, no hay variedad de nutrientes, ni vitaminas ni minerales, ni tampoco fibra, que son indispensables para una buena alimentación.

3. Jugo en el almuerzo, o cualquier tipo de caloría líquida, como cola, aguas endulzadas o energizantes en algunos casos. El jugo no contiene fibra, contiene más azúcar (así no se le haya agregado azúcar extra), se pierden algunas vitaminas en la oxidación y se fermenta con la comida del almuerzo y puede ocasionar problemas digestivos. Un buen paso para reemplazar este hábito, es cambiar el jugo por agua con gotas de limón.

4. Comer de manera desordenada. Con esto, no sólo me refiero a saltarse algunas comidas, sino a comer en distintas horas, todos los días. Esto puede afectar también a nivel gastrointestinal, produciendo gastritis, problemas de estreñimiento y en muchos casos subida de peso.

2. Dónde se cruza la línea entre estar gorda y estar obesa?

Esta es una pregunta súper interesante porque la gran mayoría de personas que suelen decir que están gordas, no lo están, como diagnóstico. Para hablar de obesidad, se debe tomar en cuenta algunos parámetros, no sólo el peso para la estatura, sino más importante la composición corporal. Es decir cuánta grasa en relación al peso tiene la persona. También es importante medir la circunferencia de la cintura que determina un aumento del riesgo cardiovascular si es mayor a 88cm en las mujeres y 99cm en los hombres.

3. Por qué tenemos miedo a la palabra dieta?

La palabra dieta tiene una connotación negativa, por la restricción que esta supone tener. Sin embargo dieta quiere decir la alimentación diario o el tipo de alimentación que llevamos. Hoy en día se sugiere olvidarse de las dietas que impliquen una restricción extrema ya sea de calorías o de cierto grupos de alimentos y se prefiere hablar de hábitos de alimentación, que impliquen cambios sostenidos en el tiempo, para conseguir resultados duraderos. Es decir olvidarnos de las dietas que tienen un tiempo de expiración y abrirle las puertas a planes de alimentación que duren para toda la vida.

4. El ayuno intermitente es recomendable?

La práctica de ayunar tiene muchísimo tiempo y no es algo nuevo. Lo utilizan mucho los religiosos y las personas que meditan. Sin embargo estos últimos años ha tomado fuerza, como estrategia para bajar de peso y grasa, aunque no la considero necesaria. Sí es verdad que tiene beneficios para la baja de peso y grasa, pero no son muy distintos de los que se puede encontrar haciendo un plan de alimentación comiendo con horarios “normales”.

No es tampoco par todo el mundo, por lo tanto si tienes dudas sobre llevar o no un ayuno intermitente como estrategia para bajar de peso, lo mejor que puedes hacer es visitar a un especialista. Mi recomendación general, es llevar un ayuno de 12horas, si por ejemplo cenas a la 7pm, que tu desayuno sea a la 7am.

5. Los desórdenes alimenticios están vinculados con la ansiedad?

Realmente los desordenes de alimentación son trastornos o desórdenes mentales en los que interviene un patología en relación a la conducta alimentario. Los más comunes son la anorexia, bulimia y comedores compulsivos. Sin embargo, hoy en día también escuchamos mucho sobre la ortorexia, que es un desorden de alimentación en la que el paciente come sólo lo que considera saludable, al punto de llegar a ser patológico. Las redes sociales son sin duda un detonante para el desarrollo de estas enfermedades. Lo ideal es actuar con un equipo multidisciplinario, sicólogo, siquiatra (en caso de ser necesario), clínico, nutricionista.

6. Contar calorías es beneficioso para llegar al peso ideal?

Hace algunos años atrás, ésta era una manera de llevar una dieta, con restricción de calorías. Sin embargo hoy en día se sabe que no es la manera de conseguir un buen peso, si lo que buscas además es disfrutar del proceso y ganar salud. La prioridad será siempre fijarse en la calidad de los alimentos y luego de eso el control de porciones, si es que estás tratando de bajar de peso. La información que tenga un alimento (sus nutrientes) tiene mucha más relevancia que la cantidad de calorías que éste contenga. Ya la época de lo light o bajo en calorías pasó de moda.

7. Por qué el dulce es tan pecaminoso cuando hablamos de nutrición?

El problema del azúcar hoy en día, es que lo encontramos en prácticamente todos los productos procesados, salsas, panes, galletas (así sean de sal). Es decir que ha aumentado de manera significativa el consumo y muchas veces ni lo sabemos. El azúcar altera nuestro paladar haciendo que esperemos alimentos dulces. El azúcar en exceso es inflamatorio y la inflamación en el organismo es responsable de enfermedades crónicas como obesidad.

8. Se puede sustituir la proteína animal por vegetal?

Sí, las fuentes de proteínas también las encontramos en alimentos de origen vegetal. El chocho, quinoa, lenteja, garbanzo, tofu, champiñones, frutos secos, arroz integral, frejoles, son algunos. Es importante consultar a un profesional de nutrición para poder hacer un balance de todos los grupos de alimentos y tener todos los amino ácidos esenciales (los bloques de las proteínas), además de analizar la posibilidad de un suplemento.

9. Etiquetas?

Aprender a leer etiquetas es esencial si estás tratando de comer más sano.

1. Mira la lista de los ingredientes: Lo ideal es que tenga de 1-5 ingredientes y que conozcas cuáles son. Mientras más ingredientes más procesado el producto. Así que quédate con los que tengan pocos.
2. Azúcar: en la lista de ingredientes también debes ver si tiene azúcar, y si lo tiene que no esté entre los 3 primeros, ya que el primer ingrediente es el que hay en mayor cantidad y así hasta el final. Recuerda que el azúcar tiene diferentes nombres, sucralosa, glucosa, dextrosa, jarabe de maíz alto en fructosa, fructosa.
3. Evita los alimentos que contengan glutamato monosódico como parte de sus ingredientes. Éste es un aditivo que lo encontramos sobre todo en algunas salsas y es potenciador de sabor, de carácter adictivo y algunos estudios muestran que es cancerígeno.
4. Grasas trans o hidrogenadas: estas también las puedes encontrar en la lista de ingredientes, como aceites vegetales hidrogenados o aceites parcialmente hidrogenados. Son altamente inflamatorios y aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
5. Es importante que el producto tenga fibra. La fibra es un carbohidrato que no se digiere, pero ayuda a la digestión, produce saciedad y evita que la glucosa se suba en sangre muy rápido.
6. Si eres alérgico o intolerante, mira sus ingredientes para identificar si tiene o no algún componente que no puedas consumir.

10. Es beneficioso dejar el gluten si no eres celíaco o intolerante?

Dejar el gluten se ha convertido en una moda por decirlo de alguna manera. Sin embargo si no tienes ningún problema de salud como intolerancias o celiacía, puedes consumirlo, en moderación. El gluten se encuentra en el trigo, centeno, cebada y avena y sobre todo lo encontramos en un montón de procesados, por lo tanto si disminuyes o eliminas el exceso de estos productos, te vas a beneficiar. Pero eliminar todo lo que tenga gluten si lo toleras bien, no es necesario. La dosis y la frecuencia con que lo consumas puede ser determinante.

11. Jugos, cola te?

Las calorías líquidas son calorías vacías, por lo tanto no son recomendadas en la rutina. Un té sin azúcar o un agua aromática sin azúcar no hay problema, pero té ya preparados o colas así sean de dieta, no son recomendados bajo ninguna circunstancia, ya que no aportan nada bueno a nuestro organismo. Lo mejor para hidratarse el agua.

12. Alimentos de nuestra región para aprovechar?

Tenemos una larga lista de vegetales, granos y frutas que podemos aprovechar. Las frutas y vegetales nos proporcionan vitaminas y minerales y los granos, carbohidratos complejos, fibra y vitaminas también.

Algunos de mis favoritos son el aguacate, guineo, chocho, mango, quinoa, amaranto, verde.

13. Si no queremos seguir dieta, cuáles son los pasos?

Lo primero es identificar cuál es nuestro objetivo que quieres lograr, para poder determinar cuál va a ser el camino que vas a seguir. Si los cambios son muy radicales, visita siempre a un profesional que te ayude y te guíe para hacerlo de manera correcta. Sino empieza sustituyendo ciertos alimentos, por ejemplo, arroz blanco, por arroz integral o por quinoa. Siempre incluye vegetales en la alimentación, al menos 2 veces por día. Trata de mantener

variedad y color en tus comidas, así aseguras variedad de nutrientes. Hidrátate con agua, y hazlo a lo largo del día, evita tener sed, ya que este es el primer signo de deshidratación. Por último disfruta del proceso y de este nuevo estilo de vida.

14. Regla de Oro

Es difícil resumir una regla de oro, sin embargo te diría que si escoges los alimentos lo más natural posible (de esos que no necesitan una etiqueta nutricional) no te vas a equivocar. Busca colores y se creativo con tus platos, porque como decía un profesor mío: “La mejor vitamina, es la vitamina O, la que viene de la Olla.”

Gabriella Iturralde de Vilches

Nutricionista

Clínica Milenium, en Kennedy Norte, entre Nahím Isaías y Luis Orrantia, 2do piso

Telf: 042682623

IG: @ginutricion