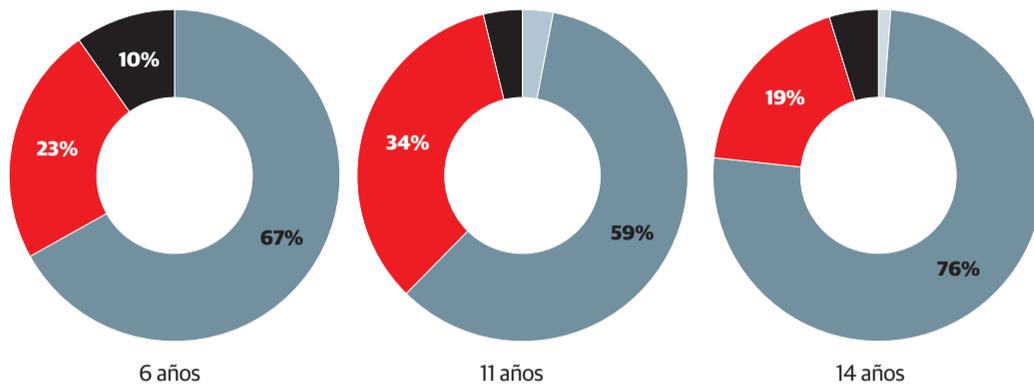


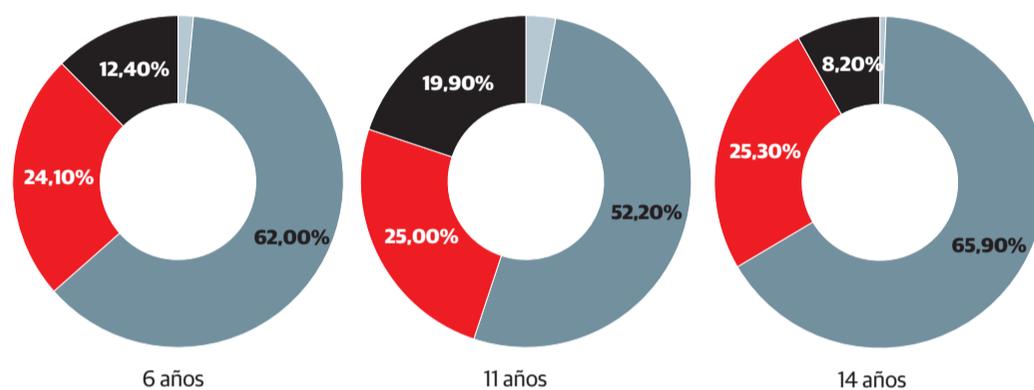
Sobrepeso en niñas en 2019

en Castilla y León y por edades

■ Infrapeso ■ Normopeso ■ Sobrepeso ■ Obesidad

**Sobrepeso en niños en 2019**

■ Infrapeso ■ Normopeso ■ Sobrepeso ■ Obesidad



«Si todos los días comes una hamburguesa es como si a diario te comes dos huevos fritos»

Daniel de Luis Médico y catedrático de Endocrinología y Nutrición

F. O.

VALLADOLID. Médico y catedrático de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid, Daniel de Luis es una autoridad en materia de alimentación saludable.

—¿Qué valores y contraindicaciones nutricionales tiene la oferta de los restaurantes de comida rápida?

—En principio, tienes un menú para elegir. En esos locales, que los hay de diversa índole, puedes consumir desde hamburguesas, pizza, bocadillos e incluso comidas preparadas. La elección depende del consumidor. Siempre pongo un ejemplo. En un viaje a Portugal, en una de estas cadenas de comida rápida, en el primer plato no solo te ofrecen patatas fritas, te ofrecen purés de verdura para acompañar porque es muy típico comerlos. Cuando vamos a estos restaurantes, somos mayores de edad: tenemos que rea-

lizar una elección saludable; es lo que le digo siempre a los pacientes.

—¿Están disponibles esas opciones saludables en este tipo de establecimientos?

—Sí, el mercado es competitivo. Cada vez hay más empresas que hacen comida rápida o para llevar y sí ha aumentado la disponibilidad. Antes ibas y cuando pedías era 'H' o 'B' y ahora en estas multinacionales tienes opciones vegetarianas. En vez de carne, hechas a base de preparados de soja, tienes opciones incluso de pescados. Hay que ser capaz de tener los criterios y las herramientas para pensar si una cosa que es rebozada tiene más aporte calórico que si está hecho a la plancha. La única ventaja de estos locales ahora mismo es la gran variedad de la oferta.

—El 'pack' habitual es 'hamburguesa+patatas+refresco' o 'pizza+refresco'. ¿Cuántas veces a la semana es saludable



Daniel de Luis, catedrático de Endocrinología y Nutrición en la UVA. A. MINGUEZA

recurrir a este consumo?

—Empezamos por los refrescos, que da igual si los tomamos ahí o en nuestra casa: tenemos que limitarlos. Claramente están relacionados con las caries, con la obesidad e incluso con el hígado graso. Hay que hacer una llamada de atención sobre los refrescos porque ahí podemos seleccionar: en el pack nos podemos llevar una botella de agua o un zumo, aunque no sea del todo natural. Y siempre que elegimos estos menús, con la con-

generalización de la comida a domicilio ha aumentado el crecimiento de los restaurantes de comida rápida, a los que acudimos de forma presencial o llamados para pedir que envíen menús a los domicilios.

Quema de calorías

La expansión de los restaurantes de comida rápida suma motivos para la preocupación entre los nutricionistas. Un menú estándar de hamburguesa, pollo o taco, más patatas, refresco y postre suma casi mil calorías. Caminar sesenta minutos a 5 kilómetros por hora permitirá quemar unas 300. Un paseo desde un punto del centro de Valladolid hasta la Plaza Mayor puede ayudar a desprenderse de menos de 100.

Con todo, el médico y catedrático de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid Daniel de Luis evita demonizar este tipo de establecimientos y centra el debate en las elecciones personales.

Estos restaurantes han aumentado su variedad y ofrecen alternativas con menos calorías, aunque el problema suele estar más en lo que acompaña al plato principal. De hecho, la comi-

El sector ha tenido que ceñirse a las recientes legislaciones sobre contenidos de azúcar o sal en los alimentos

En la provincia hay sesenta locales de estas características, la mayoría de ellos en la capital

da rápida ha tenido que ceñirse a las recientes legislaciones sobre contenidos de azúcar o sal en los alimentos y a la implantación de un impuesto sobre las bebidas azucaradas. Marcos que persiguen introducir en la sociedad hábitos alimentarios más saludables por su impacto en la salud de la población en general.

Cuidar la alimentación se antoja cada vez más importante. En los últimos años ha aumentado la prevalencia del sobrepeso entre la población. Según los datos de un estudio de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición con población

sabida hamburguesa y las patatas, pues decir que unas patatas fritas con un buen aceite de oliva no son un mal alimento; otra cosa es si están empapadas de aceite.

También hay que incidir en un asunto: las salsas, multitud, que suelen ser muy grasas. Unas patatas fritas con un buen aceite no son un mal alimento; en nuestras dietas para los pacientes no retiramos las patatas ni fritas ni cocidas. Y el otro elemento, el principal: si tienes un

buen producto, una carne magra, con poco contenido en grasas, y acompañas de lechuga, tomate y pepinillo, no es un mal alimento. Eso sí, si todos los días te comes una hamburguesa es como si todos los días te comes dos huevos fritos, que son malos.

Nosotros no prohibimos este tipo de alimentos. A una persona que los coma una vez a la semana y lleve una vida activa no le va a pasar absolutamente nada. Otra cosa son las perso-