

«La cena de cerveza y tapas es una bombita de calorías en verano»

Juan José López Gómez Especialista en Endocrinología y Nutrición

Ofrecerá sus consejos sobre la mejor alimentación en verano', el próximo martes, en el ciclo de nutrición de El Árbol y El Norte de Castilla

:: NIEVES CABALLERO

VALLADOLID. El verano está próximo y a los ciudadanos les preocupa cuál es la alimentación más adecuada para estas fechas, porque entre la cañita y el pescadito frito todos los esfuerzos del invierno pueden irse al garete. El endocrino Juan José López Gómez ofrecerá unos prácticos y saludables consejos dentro del ciclo de conferencias sobre nutrición, que patrocina el Grupo El Árbol y organiza El Norte de Castilla. El investigador del Instituto de Endocrinología y Nutrición de la Facultad de Medicina y especialista del hospital Clínico Universitario. El especialista aconseja una dieta equilibrada adecuada a la época, garantizarse una buena hidratación y hacer ejercicio al aire libre. La cita es el próximo martes, 26 de junio, a las 20:00 horas en el salón de actos de Caja España-Caja Duro, de Fuente Dorada.

–¿Cómo conviene abordar el verano desde el punto de vista de la alimentación?

–En primer lugar, hay que tener en cuenta el antes, es decir, cómo se llega a la llamada operación bikini y cómo no caer en los excesos del verano; en segundo lugar, es fundamental evitar las complicaciones de esta época, que son la deshidratación y los golpes de calor; finalmente, no hay que olvidarse de todo una vez que acaba el descanso y volver al sedentarismo.

–¿Qué recomienda para afrontar la operación bikini?

–La pérdida de peso no nos la podemos plantear a partir de Semana Santa. Debemos mantener una dieta equilibrada continua, todo el año. Hay que intentar buscar el equilibrio entre lo que comemos y cómo nos movemos. Las dietas milagro para perder peso de forma rápida no sirven porque, una vez que se consigue el objetivo, se abandonan. Las dietas o son muy restrictivas, y entonces se dejan, u odvian algunos alimentos y, por lo tanto, no son saludables.

–Los médicos defienden que todos los alimentos son necesarios.

–Por supuesto, es mejor comer menos pan y las patatas cocidas en lugar de fritas, y la carne y los pescados a la plancha o al honro.

–Precisamente ha nombrado una palabra peligrosa porque los fritos son típicos del verano.

–Se puede comer algún día pescaditos fritos, pero no todos. Además,

las cenas de cerveza con una tapas son una pequeña bombita de calorías. Nuestro cuerpo tolera bien la grasa, pero hay que aprender a comer y no abusar de las grasas.

–¿En qué consiste una dieta equilibrada en verano?

–Las legumbres, sopas y caldos del invierno no apetecen, como el lógico, por el calor. En verano conviene adoptar una dieta basada sobre todo en las frutas y verduras, que tienen pocas calorías y aportan una gran cantidad de líquidos. Además de controlar el tipo de alimentos, es aconsejable optar por un tipo de cocinado menos calórico, como el cocido o el asado, y comer menos cantidades. Se puede comer un frito de vez en cuando. Las ensaladas verdes con patata cocida para mantener el aporte de hidratos de carbono están muy bien para esta época. Además, el pescado, que se puede comer a la plancha o al horno, tiene proteínas y bastante agua.

–¿El aliño de las ensaladas también es importante?

–Esta claro que es mejor optar por unas gotas de aceite de oliva, sin pasarse en la cantidad, y de vinagre. Se puede prescindir perfectamente de mayonesas y salsas rosas que, además, son más proclives a las intoxicaciones por el calor.

–Ha comentado antes que son muy peligrosas las cañitas en verano. ¿Por qué?

–No es que sean malas, pero yo recomendaría la clara, porque la gaseosa es refrescante y no tiene azúcar. De hecho, la gaseosa se recomienda a los diabéticos. Es mejor rebajar la cerveza y el vino con gaseosa porque se reduce la cantidad de alcohol. Tampoco conviene abusar de los refrescos azucarados si no se hace algún tipo de ejercicio.

–En el caso de que haya alguna patología, ¿qué recomienda?

–Por ejemplo, lo diabéticos deben controlar los hidratos de carbono y la sacarosa y rechazar los azúcares simples y las golosinas. No pueden abusar de frutas como las cerezas que tienen más azúcar que otras. En realidad, los médicos no prohibimos nada, pero aconsejamos que se consuma con moderación.

–¿Qué pasa con los helados?

–Los helados puede que no tengan azúcar, de hecho ya se hacen para los diabéticos, pero tienen grasas, de la leche. No pasa nada por tomar un helado de vez en cuando, pero no todos los días y a todas horas.

–Los niños y los ancianos son los más sensibles, ¿por qué?

–Conviene estar encima de ellos todo el tiempo para que no se deshidraten. Los niños se distraen y dejan de beber, mientras que los ancianos tienen atrofiados los mecanismos de la sed. No dan cuenta, no beben líquidos y se pueden deshidratar.

–¿Una cerveza hidrata o no?



El doctor Juan José López Gómez. :: MIGUEL ÁNGEL SANTOS

–Una cerveza es lo que menos hidrata. Dentro de la tabla de bebidas, el agua con pocas sales es la que más hidrata, mientras que las bebidas alcohólicas y las azucaradas son las que menos hidratan.

–Ha comentado que después del verano la gente se olvida de las dietas.

–El equilibrio es mantener siempre la misma dieta y mantener la alimentación. Lo importante es elegir bien el tipo de alimentos, cómo los cocinamos y qué cantidad tomamos de cada uno de ellos. Esa es

«Conviene estar encima de los niños y de los ancianos para que no se deshidraten»

la base de una dieta equilibrada. Hay que tener cuidado porque también hay líquidos que engordan, como los refrescos azucarados.

–¿Qué tipo de ejercicios recomienda para el verano?

–En primer lugar, el que se adecúe a cada persona. Yo recomendaría aprovechar para hacer los ejercicios que nos permite el verano, como montañismo, senderismo y andar, la natación y el ciclismo, todos ellos son deportes al aire libre, que es cuando los podemos hacer. Pero nunca debemos creernos deportistas de elite u olímpicos. Por supuesto, hay que huir de las horas más calurosas. Y cuando se haga ejercicio hay que garantizar un aporte de líquidos, ingerir hidratos de carbono, frutas y, en el caso de que sea necesario, bebidas isotónicas (rehidratantes). Yo lo resumiría así: hay que evitar los golpes de calor, mantener una buena hidratación y una dieta equilibrada.

EN BREVE

Detenido por agresión con una cachava

BURGOS

:: **EL NORTE.** Agentes de la Guardia Civil de Burgos han detenido en una localidad perteneciente a la comarca de Montes de Oca (Burgos) a un individuo de 65 años, acusado de agredir a otra persona que tuvo que ser operada de urgencia y ha perdido la visión de un ojo tras el golpe. Al parecer, según informaron fuentes del Instituto Armado, fue el pasado martes, 19, cuando, tras una pelea entre dos adultos, cuyo origen se está investigando, ambas personas resultaron con lesiones.

Habilitada la pesca del cangrejo señal

VALLADOLID

:: **EL NORTE.** El BocyL ha publicado la Orden por la que se establecen las condiciones particulares y los tramos hábiles para la pesca de cangrejo señal en la comunidad, actividad que se podrá realizar desde hoy y hasta el 30 de septiembre, todos los días de la semana. Según recoge el texto, su pesca se permite solo de día, desde una hora antes de la salida del sol hasta una hora después del ocaso. Como novedad, desaparecen los cupos de captura, las tallas mínimas y los cotos de pesca de cangrejo señal.

La Bonoloto deja un premio de 187.332 euros

SALAMANCA

:: **EL NORTE.** Un boleto validado en el Despacho Receptor número 64.515 de Salamanca, en la calle Álvaro Gil, fue el único acertante de segunda categoría (cinco aciertos más el complementario) en el sorteo de la Bonoloto celebrado el viernes, por lo que su propietario recibirá un premio de 187.332 euros, según informaron fuentes de Loterías del Estado. La combinación ganadora estuvo formada por los números 2, 17, 19, 21, 23 y 40, con el 3 como complementario y el 5 como reintegro.

Investigación sobre crecimiento infantil

VALLADOLID

:: **EL NORTE.** La Consejería de Sanidad y el Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana (Cenih) firmarán un convenio de colaboración para realizar un estudio sobre el patrón de crecimiento y desarrollo de la población infantil actual en la comunidad, lo que permitirá además trabajar para evitar la obesidad en los más jóvenes. El convenio, que se firmará en próximas fechas, surge de una posible colaboración entre la Consejería y el centro.