



COMER BIEN, VIVIR MEJOR. A partir del domingo DV va a entregar el coleccionable *Comer bien, vivir mejor* que permitirá conocer los alimentos,

los menús más sanos y su valor nutritivo. El domingo se entregará el archivador y dos cuadernillos, de forma gratuita. Y de lunes a jueves, el resto de

entregas, hasta un total de 41. Con motivo de esta publicación, hoy se ha dispuesto una conferencia sobre nutrición en el Aula de Cultura de DV.

PEDRO RAMOS MÉDICO NUTRICIONISTA

«Existe la idea de que hay que comer dos platos, y con uno más postre es suficiente»

El doctor Pedro Ramos hablará hoy a las 20 horas sobre 'Alimentación como fuente de salud' en el Aula de Cultura DV

TRAYECTORIA

- **Nació en Zamora**, en 1959
- **Especialista en Dietética y Nutrición**. Su labor como profesor en la facultad de Medicina y de Farmacia de la UPV, la compaginó con actividades en sus y conferencias. Colabora en el programa *Saber vivir* de TVE1.
- **Miembro** de la Real Sociedad Española de los Amigos del País.
- **Protagoniza** hoy en el Aula de Cultura DV, donde hablará sobre *Alimentación como fuente de salud*. A las 20 horas, en el salón de actos Kutxa de la calle Andía, en Donostia. Entrada gratuita.

DAVID TABERNA

«Una alimentación variada, equilibrada y gustosa es mucho más barata. No hay ningún alimento que engorde especialmente si luego gastas las calorías que te aporta», aclara el doctor Pedro Ramos, que hablará hoy a las 20 horas sobre *Alimentación como fuente de salud* en el Aula de Cultura DV.

– **En más de una ocasión le he oído decir que a la hora de comer hay que tomar un plato y postre. Yo como dos, y estoy delgado. ¿Por qué debo seguir sus consejos?**

Aquel que, con las condiciones y frecuencias que come se encuentra bien, no tiene por qué modificar esos hábitos. Su buen estado de salud se debiera a que su metabolismo asimila perfectamente los hábitos alimenticios que desarrolla. Lo que sucede es que la mayor parte de las personas cometemos uno o varios errores: exceso de grasa animal, proporcionar al cuerpo más cantidad de grasa de la que necesita... Por lo tanto, hay que hacer unas recomendaciones generales.

– **¿Por ejemplo?**

Reducir las frituras, comer más frutas y verduras, etc... La alimentación ideal no tiene por qué incluir en una comida dos platos y postre. Puede ser perfectamente un plato y postre si a lo largo del día distribuyes la comida de una manera equilibrada. Yo habitualmente desayuno de manera amplia, y la comida y la cena consiste en plato y postre. Después, puedo tomar alguna pieza de fruta o un yogur a la tarde o a media mañana. Para mi gasto de energía, que son 1.600 kilocalorías diarias, es más que suficiente. Por una cuestión cultural, la mayoría de la gente cree que hay que comer dos platos y postre. En los bares, por ejemplo, el menú se compone de dos platos. Yo reivindicó el menú de tres euros y medio de plato y postre.

– **Es decir, que los padres ya no deben chillar a sus hijos por no querer comerse los dos platos.**

La educación alimentaria que tenemos a la hora de comer engloba grandes errores que son los que luego posibilitan que el 15% de los niños tengan sobrepeso, que el 55% de los adultos sufran de obesidad, que el cáncer de colon galopé... Muchas de las enfermedades se deben a errores sociales sobre la comida. Uno de ellos es que comemos mucho más de lo que luego, en realidad, gastamos. Los grandes responsables de la obesidad infantil son los tres C: chocolates y derivados, colas



El doctor Pedro Ramos protagoniza hoy el Aula de Cultura DV. (SARA SANTOS)

(refrescos) y *chips* (gusanitos...). Pero hay otro gran responsable, que es la disminución del gasto de calorías frente al consumo que realizábamos hace tres décadas. Si antes jugábamos con un balón en la calle, ahora los chavales juegan con un videojuego, un tipo de actividad mucho más sedentaria. Eso obliga a cambiar los hábitos de alimentación.

– **¿Estas cuestiones centrarán la**

charla *Alimentación como fuente de salud*, que impartirá hoy dentro del Aula de Cultura DV?

Si, básicamente. El 60% de las enfermedades crónicas que afectan a los adultos están relacionadas directa o indirectamente con una mala alimentación. Las consecuencias son hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon, de próstata, estreñimiento...

– **¿Estas enfermedades relacio-**

nadas con la alimentación irán a más?

Claro. Si en nuestra infancia hay unos malos hábitos a la hora de comer presenciaremos un aumento de las enfermedades. No hablo ya de obesidad infantil sino de que cada año se dan más casos de diabetes tipo 2 en los niños. Hace 25 años, era exclusiva del adulto. Otro ejemplo: casi el 100% de la población a los 20 años tiene ya pequeñas manchas de grasas en las grandes arterias del cuerpo humano, y esto es consecuencia de un exceso de grasa animal (colesterol), que a lo largo de los años provocan infarto de miocardio, hipertensión arterial...

– **¿Hasta que no hay un susto, las**

personas no cambian sus hábitos alimenticios?

Hay dos momentos críticos para que los hábitos sean más saludables. En primer lugar, en la infancia, cuando se educa. Y en segundo, la más habitual, cuando una persona acude a la consulta aquejada de una enfermedad relacionada con la alimentación. La dieta es un elemento fundamental.

– **¿Cuáles son los errores más comunes que se cometen en torno a la alimentación?**

Existe la creencia de que las proteínas sólo las obtenemos del reino animal y eso es falso. También hay proteínas en los garbanzos, casi tantas como en un filete de ternera. Hay bastantes más proteínas en los guisantes que en las salchichas y, sin embargo, no tiene grasa animal mala.

– **Vayamos a casos concretos. ¿Cuántos días a la semana se pueden comer patatas fritas, por ejemplo?**

Cualquier persona que esté dentro de su peso, y su alimentación no le produzca efectos colaterales, con tal de que lleve una dieta equilibrada, variada y que le guste es suficiente. Dar normas generales tiene sus problemas. Con las frituras, por ejemplo, yo creo que una o dos veces a la semana es suficiente. También me gustaría aclarar que hay que saber freír. Un huevo frito sale perfectamente si tienes una sartén antiadherente a la que le echas cinco gotas de aceite de oliva. No es necesario ahogar al huevo en la sartén. Una alimentación variada, equilibrada y gustosa es mucho más barata. No hay ningún alimento que engorde especialmente si luego gastas las calorías que ese alimento implica. Yo necesito 1.500 kilocalorías diarias. Un gimnasta de élite necesita de 4.500 a 5.000 kilocalorías al día. Y ninguno de estos gimnastas está gordo, porque gasta lo que consume. Además, seguro que cuando va al cine no come un paquete de palomitas, que equivalen a 1.100 kilocalorías. Del mismo modo, un menú de hamburgesería tiene 1.300 kilocalorías, que es casi la ración que necesita un adulto de vida sedentaria.

«Un paquete de palomitas tiene 1.300 kilocalorías, la ración de un adulto al día»

«Hay casi tantas proteínas en los garbanzos como en un filete de ternera»