



De acuerdo con expertos en materia de salud, practicar diario algún tipo de ejercicio físico y llevar una buena dieta balanceada podrían ser los mejores aliados para revertir el grave problema de obesidad que afecta al 70 por ciento de la población adulta mexicana.

Para ello, nutriólogas del Club Medley México explican cuál es la mejor forma de aprender a emplear el Plato del Bien Comer, ya que hoy es difícil mantener un buen régimen alimenticio debido a la dinámica familiar, actividades laborales y en general al ritmo de vida de las grandes ciudades.

La doctora Carmen Juárez Herrera detalla que esta alternativa tiene una función similar a la de un semáforo, es decir, presenta un señalamiento de color “verde” que sugiere avanzar, puesto que no hay obstáculos.

Para el Plato del Bien Comer existe tal situación, ya que dicho grupo contiene verduras y frutas, “lo verde” que indica comerlos sin problemas porque aportan vitaminas, minerales y fibras, así como color y textura a la dieta.

Contrario a ello, el rojo emite una alerta a detenerse de manera inmediata, pues se halla entre leguminosas y algunos alimentos de origen animal que contienen grasas saturadas, por lo que su consumo debe limitarse a pequeñas porciones.

Juárez Herrera señala que en la indicación amarilla están los cereales como principal fuente de energía que el cuerpo ocupa para sus actividades diarias como el maíz, arroz, trigo y avena; aquí hay que poner especial atención ante la cantidad de carbohidratos.

Enfatiza que lo primordial de este Plato es combinar los grupos para hacer una alimentación variada y equilibrada, pero con ciertas moderaciones, durante el desayuno, comida y cena.

Por ejemplo, la nutrióloga Laura Soriano Cruz recomienda que al estar frente a un buffet, primero deberán hacer un recorrido para conocer y evaluar la variedad de alimentos. Esto permitirá elegir una buena combinación.

Allí, reitera que lo primordial es consumir lo “verde”, ya que todo buffet tiene que empezar con una ensalada o sopa de verduras en mayor porción que los cereales. Pero al elegir papa será necesario disminuir la cantidad de los segundos porque el tubérculo es rico en carbohidratos.

Puntualiza que pastas, arroz y leguminosas no deben acompañarse con salsas cremosas porque están más condimentadas y tienden a tener altos valores calóricos, lo que aumenta la porción de grasa tras haberse preparado con mantequilla u otro ingrediente similar.

Soriano Cruz dijo que en algunos lugares la espera para comer es larga y, en ocasiones, las charolas de pan o totopos sobre la mesa resultan la mejor alternativa para el hambre; sin embargo, lo ideal es dar tiempo para las entradas que sugieran verduras o consumir los productos integrales por la fibra que contienen.

“Ello favorecerá al organismo a crear una sensación de llenado y, adicionalmente, los azúcares y grasas que son ingeridos pueden ser absorbidos rápidamente”, expuso la experta.

Agrega que resulta benéfico optar por aquellos alimentos que estén cocidos, asados, hervidos, al horno o guisados con verduras, así como evitar lo frito, capeado, dorado y empanizado que guardan grandes cantidades de grasa.

La nutrióloga destaca que comer pescado acompañado de una guarnición “verde” es una excelente opción con bajo contenido de grasa.

Sobre los aderezos, mencionó Soriano Cruz, es recomendable preguntar por opciones bajas en calorías o hechas a base de aceites vegetales o yogurt descremado, pues la mayoría son preparados con mayonesa o salsas cremosas.

¿Y el postre? Si bien esta tentación es inevitable por toda la sensación de placer que brinda, es deseable saborear aquellos que contengan frutas frescas y menores cantidades de azúcar.

Si eres de los que “deben pero no pueden pasarlo por alto”, una gelatina baja en calorías sería también una buena opción por el agua que proporciona.

Finalmente llegó el café o té, y sin importar la preferencia hay que recordar que al tomarlos con azúcar y/o crema se incrementan las calorías de la dieta, así que podrán endulzarlos con algún producto artificial.

Las nutriólogas del Club Medley México coincidieron en que esta herramienta útil puede ayudar a llevar una buena alimentación y mejorar las condiciones de salud de los individuos, pero insistieron en que los pacientes deben acudir con un especialista para valorarse antes de cambiar sus hábitos de comida. Carlos Trejo Serrano