

Contrátalo aquí
901 02 03 04
ING DIRECT
[tu otro banco]

Nuevo Depósito a un
sin límite de canti
para nuevos cli

Viernes, 10 de diciembre de 2004

Webmail | Alertas | Envío de titulares | Pá

[PORTADA](#) | [ACTUALIDAD](#) | [ECONOMÍA](#) | [DEPORTES](#) | [OCIO](#) | [TUS ANUNCIOS](#) | [SERVICIOS](#) | [CENTRO COMI](#)

[SECCIONES]

- Local
- Costa
- Provincia
- Andalucía
- Opinión
- España
- Mundo
- Vivir
- Televisión
- Titulares del día
- Especiales

[SUPLEMENTOS]

- Expectativas
- Llave Maestra

[CANALES]

- Agricultura
- Atramentum
- Bolsa Directa
- Cibernauta
- Ciclismo
- Cine Ideal
- Descargas
- Entrevistas
- Esquí
- Formación
- Infantil
- IndyRock
- Legal
- Libros
- Lorca
- Meteorología
- Moda
- Motor
- Mujer Hoy
- Planet Fútbol
- Reportajes
- Televisión
- Todotrabajo
- Vehículos de Ocasión
- Viajes
- Waste Ecología

VIVIR

VIVIR

«Coger un par de kilos en Navidad no es preocupante», señala el nutricionista Mataix

La campaña 'Acuérdate de comer bien' se presentó ayer en Granada para aclarar conceptos erróneos respecto a la dieta mediterránea

ÁNGELES PEÑALVER/GRANADA

La campaña 'Acuérdate de comer bien' - promovida por la Junta de Andalucía con la intención de concienciar a la población y rectificar algunos errores en la dieta mediterránea- fue presentada ayer en Granada por José Mataix, director del Instituto de Nutrición de la Universidad de Granada. Pero, al margen de los hábitos alimenticios habituales, este experto solucionó algunas dudas frente a una pregunta muy típica en estas fechas: ¿Se puede evitar engordar en Navidad? «Es difícil. Lo normal es ganar algún kilo. Si no queremos engordar tendremos que mantener la dieta como el resto del año, y ya sabemos que eso es casi imposible en estas fechas», reconoce Mataix. Aunque postula dos soluciones: tomar ensalada o algo muy ligero en una de las comidas principales del día si sabemos que la otra va a ser muy copiosa; o hacer más ejercicio físico de lo habitual para contrarrestar los atracones.

A pesar de estas recomendaciones, Mataix califica de «normal» y «no preocupante» coger un par de kilos en Navidad, ya que las comidas son muy calóricas: «No conozco ninguna Navidad de lechuga y zanahoria. Así que después de Reyes nos ponemos un poco a dieta y ya está».

El rey de la bandeja navideña, el mantecado, suele tener de 200 a 300 kilocalorías. Esto supone «mucho», entre una octava y una décima parte de lo que necesita consumir una mujer al día. «Dos mantecados, un poco turrón y una copa de cava suman unas 1.300 kilocalorías. Y una mujer suele necesitar al día entre 2.000 y 2.200», explica Mataix. Pero el experto insiste: «Uno no puede dejar de comer estas cosas en Navidad. Lo que hay que saber es privarse en otros momentos del día». Si se carece de fuerza de voluntad, al final de la Navidad habremos consumido unas 10.000 ó 15.000 kilocalorías de más. «Los dos kilos no te los quita nadie. Así que la solución es ponerse un poco a dieta en enero», reitera el experto.

Productos ligeros

No obstante, en la lista de la compra navideña hay productos que no son peligrosos para mantener la línea. Es el caso de los mariscos. Cien gramos de cigalas sólo



José Mataix en su lugar de trabajo, la Universidad de Granada. /IDEAL

Imprimir | Enviar

ALGUNOS ALIMENTOS

ALGUNOS ALIMENTOS PARA NAVIDAD

- F Mantecado: entre 200 y 300 kilocalorías.
- F Vino tinto y cava: unas 60 kilocalorías por copa.
- F 100 gramos de cigalas: 67 kilocalorías.
- F 100 gramos de paté: 518 kilocalorías.
- F 100 gramos de caviar: 350 kilocalorías.

BUS

IDE

Hoy
Hern

INT

Curs
Cate



[PARTICIPA]

Foros

Chat

Amistad

tienen 67 kilocalorías, la misma cantidad de centollo asciende a 85. Diez gambas a la plancha suponen unas 200 kilocalorías. Son alimentos ligeros comparados con las 518 kilocalorías de 100 gramos de paté o las 350 kilocalorías de 100 gramos de caviar. «El problema del marisco es si el bolsillo aguanta para comprarlo, ya que es una buena solución porque es poco calórico. Para el colesterol tampoco tiene importancia, subirá esos días, pero después baja. Hay personas que tienen tendencia a la gota y un atracón les puede producir una crisis. Pero en personas normales el colesterol se regula solo», añade el experto.

El cava y el vino engordan lo mismo, ya que esa bebida típica navideña tiene las mismas calorías que un vino de unos 12 grados. La cerveza sin alcohol es la alternativa que propone Mataix, ya que tiene menos calorías que la cerveza normal y que cualquier otro tipo de bebida alcohólica.

Según este experto, el resto del año la dieta mediterránea se toma como referente, pero con mucha frecuencia «se confunde la localización geográfica con la comida que ingerimos y cualquier cosa comida aquí nos parece buena».

Medir la masa corporal

«El error más frecuente es que hay un desequilibrio entre lo que comemos y lo que gastamos, por eso aparece sobrepeso y obesidad». ¿Cómo sabemos si estamos comiendo correctamente?: «En primer lugar, manteniendo un buen peso. Aunque hay que tener claro que no existe un peso ideal, sino un rango de peso saludable». El índice de masa corporal nos indica si estamos en esa franja adecuada de kilos, y se calcula dividiendo lo que pesa el individuo por la altura en metros al cuadrado. Si el resultado numérico está entre 18,5 y 25 el sujeto está en un rango de peso saludable.

Otra norma que no se suele respetar es que la base de nuestra alimentación debe ser más vegetal que animal; a pesar de esto, el abuso de carnes y de derivados es muy frecuente. Las ensaladas variadas -con queso fresco, bonito, atún, gambas...- son la mejor solución cuando nos vemos obligados a hacer una comida rápida.

Por último, la población infantil ingiere demasiada pastelería, bollería y heladería, según Mataix. «Hoy casi todo lo que tenemos es industrial, nadie hace unos mantecados caseros. La mayoría de la gente compra en pastelerías, y lo que hay en la pastelería de la esquina es muy parecido a cómo hacen los productos que vienen de Logroño, por poner un ejemplo. Todo es muy industrial», concluye el nutricionista.

Enlaces Patrocinados**[Xenical es más eficaz](#)**

control del peso Envíos a todo el mundo .

www.121doc.com.es/**[¿Quiere adelgazar?](#)**

Clínica Barragán desde 1970 Confíe sólo en Profesionales .

www.clinicabarragan.es**[Dietas sanas y ricas](#)**

Sentirte bien es facilísimo.com Elige una dieta a tu gusto y medida .

www.facilísimo.com**[Controla tu peso comiendo](#)**

Sin contar calorías: sin hambre. Muy sencillo, te ayudaremos. Afil. .

www.control.nutricion-optima.info

Subir

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
CIF B18553883Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA
18210 Peligros (Granada)

Tfno: 958 809 809

Contactar / Mapa web / Aviso legal / Publicidad/ Política de privacidad / Master de Periodismo / Club Lector 10 / Visitas a Ideal



Power