

9 de Octubre de 2005

Universidad de Granada

Ideal Digital

# ideal digital

Domingo, 9 de octubre de 2005

[Webmail](#) | [Alertas](#) | [Envío de titulares](#) | [Página de inicio](#)
[PORTADA](#) | [ACTUALIDAD](#) | [ECONOMÍA](#) | [DEPORTES](#) | [OCIO](#) | [TUS ANUNCIOS](#) | [SERVICIOS](#) | [CENTRO COMERCIAL](#) | [PORTALES](#)
**[SECCIONES]****VIVIR**

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

**[MULTIMEDIA]**

Gráficos  
Galerías 

Imágenes del día

**Videos****[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

**[PARTICIPA]**

Foros

Chats 

Amistad

**VIVIR**

## Levantarse de la mesa con hambre alarga la vida

**El director de la Escuela de Nutrición de Granada dice que la mayoría de enfermedades están relacionadas con una mala alimentación**

CLARA GARCÍA/GRANADA

«Hay que levantarse de la mesa con hambre». Ésta es la premisa en la que se basa una alimentación sana, o al menos así lo asegura el director de la Escuela de Nutrición de la **Universidad de Granada**, Emilio Martínez de Vitoria. «Cuanto más comamos menos viviremos», advirtió el especialista, que ayer intervino en las primeras jornadas sobre alimentación ecológica que se celebraron durante todo el día en Santa Fe.

Martínez explicó que comer hasta saciarse no es sano y que hay que tomar alimentos de buena calidad pero en pequeña cantidad. El especialista desaconsejó algunos hábitos españoles como comer patatas, arroz y otros hidratos de carbono en exceso, así como la abundancia de grasa animal en nuestros menús. Otras costumbres, como beber café en la sobremesa o tomar una copa de vino durante la comida, no las rechazó, e incluso aplaudió la práctica de regar los almuerzos con un buen vino. Aconsejó también beber mucho agua, pero a lo largo del día sin embotarse a la hora de comer.

«La clave», simplificó, «no está en prohibir ningún tipo de producto, sino en saber cuál es la regularidad con la que se deben tomar ciertos tipos de comidas». Así, repudió el consumo de bollería industrial, sobre todo en la población infantil. «No es malo comerse un bollo o un pastel una vez al mes, lo terrible es merendarlos cada día», explicó.

En este sentido, el especialista aportó unos alarmantes datos sobre el rápido aumento del número de personas con problemas de sobrepeso en las sociedades desarrolladas. «Dentro de diez años el 74% de los hombres será obeso y lo mismo ocurrirá con el 64% de las mujeres», exhortó.

### Mala alimentación

Siguiendo esta línea, el nutricionista anotó que la mayoría de las enfermedades actuales están directamente relacionadas con una mala alimentación, como son los casos de cáncer, diabetes, cardiopatías o colesterol.

El ciclo de conferencias, que duró un día, giró en torno a los nuevos retos de la alimentación ecológica y la medicina biológica, es decir, las propiedades curativas de algunos alimentos, como la vitamina C de la naranja o las cualidades de los cítricos en la piel. Durante los intermedios, los participantes disfrutaron de menús ecológicos, elaborados a base de productos que respetan el ciclo natural de la vida.

 Imprimir  Enviar

### ALGUNOS CONSEJOS

#### ALGUNOS CONSEJOS

F Comer de todo, pero sin abusar de la carne o los azúcares.

F No beber mucho agua durante las comidas, pero sí antes y después, a lo largo del día.

F «No es malo comerse un bollo o un pastel una vez al mes, lo terrible es merendarlos cada día».

· Comer pastillas en vez de berenjenas

Subir

**BUSCAR**

**IDEAL DIGITAL** Hoy

Texto

Hemeroteca

Google

Categorías

[Lo más buscado](#)

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal  
CIF B18553883

Registro 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

Powered by  SARENET

00000000  
o vocento o  
00000000

publicidad

<b>9 de Octubre de 2005</b>	<b>Universidad de Granada</b>	<b>Ideal Digital</b>
-----------------------------	-------------------------------	----------------------