



ideal.es

PATROCINA **PULEVASalud**[Salud Ideal](#) [Vídeos](#) [Actualidad](#) [Especialistas](#) [Consultorio](#) [Farmacias](#) [Contactar](#)

Avance contra el envejecimiento

El descubrimiento se lo debemos a tres investigadores americanos, Elizabeth Blackburn, Carol Greider y Jack Szostak, premiados con el Nobel de Medicina.



Consultorio

Deja tus dudas de salud en manos de los mejores especialistas

El momento idóneo para 'refrescar' la dieta

ESCRITO POR ADMINISTRATOR

Miércoles, 07 de Abril de 2010 13:02

Comparte este artículo

Escucha este texto

Imprimir

E-mail



Los expertos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada nos aconsejan sobre el cambio de hábitos nutricionales que debe conllevar la nueva estación. Ha llegado la primavera. Comenzamos a notar los efectos de la subida de las temperaturas. Nos apetece más disfrutar de la calle, del exterior, salir a dar largos paseos. Necesitamos ir menos abrigados. Todas estas sensaciones, bien administradas, coadyuvan en una mejora, no sólo de nuestra salud, sino de nuestro estado de ánimo. Sin embargo, hay un aspecto que, en cualquier época del año, es clave para nuestro

bienestar: la nutrición. "Somos lo que comemos", dicen los expertos. Y ahora en primavera, es importante introducir cambios en la dieta, aprovechando, además, la presencia en el mercado de productos de temporada donde las grasas dejan paso a vitaminas y minerales esenciales para nuestra correcta alimentación.

¿Qué cambios debieran producirse en la dieta con la llegada del buen tiempo?

Nos preguntamos. Los expertos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada aseguran que "en general, los cambios van encaminados a comidas menos elaboradas, más ensaladas, verduras cocinadas, productos, en general, de temporada con menos carga calórica. Lo que se denomina una dieta más fresca y ligera". ¿Significa ello que debemos prescindir de platos de cuchara habituales en invierno? Más bien no, lo que debemos descubrir es la importancia de ingerir preparaciones menos digestibles. Por ejemplo, un plato de lentejas con chorizo (mejor sin él, pero a veces es difícil resistirse), puede dar paso a una crema o a una ensalada de lentejas con otras verduras picadas en juliana y aliñadas con algo de aceite y limón.

¿Cuáles son los alimentos más adecuados para consumir en esta época del año?

Según los expertos, "uno de los principios de la Nutrición es que la alimentación debe ser variada, lo más natural posible (en el sentido de que es importante consumir alimentos no muy procesados). Esto se consigue con una alimentación estacional, es decir, con la ingesta de alimentos que son propios de la estación en la que estamos". Con todo, es difícil hablar de alimentos de temporada cuando hoy es posible, como decía la canción, consumir "naranjas en agosto y uvas en abril". Así, hoy en día podemos comer cualquier alimento en cualquier época gracias a los sistemas de conservación y de transporte actuales, y esto a veces provoca desviaciones en la dieta ya que disminuye su variedad. Por eso, a veces, es importante consumir lo que nos apetece, pero también hay que tener en cuenta lo que necesitamos.

¿Afectan los cambios de estación o temperaturas a la pirámide nutricional?

Los investigadores afirman taxativamente que no, que este instrumento de ayuda a la determinación de una dieta sana no varía. Y es que la pirámide alimentaria recoge las recomendaciones dietéticas para la población, determinada por los estudios nutricionales de los individuos de esa población. Por tanto, la frecuencia de consumo de los alimentos recogidos en los distintos niveles de la pirámide no cambian a lo largo del año. Otra cosa es que cambien los alimentos de cada nivel, en función de la disponibilidad del periodo, en este caso primavera-verano. La pregunta a propósito de los productos de temporada es si su única ventaja es su precio ajustado, el no haber pasado por cámaras frigoríficas, o tienen alguna otra. A este respecto, desde el Instituto de Nutrición afirman que los alimentos de temporada siempre tienen un valor añadido, nutricionalmente y gastronómicamente. Aunque los métodos de conservación son bastante eficaces, y no afectan al valor nutricional, los alimentos sometidos a conservación pierden propiedades oro-sensoriales (gustan menos), y por tanto su consumo no es, cuantitativamente, el mismo, afectando a la ingesta global.

Secciones de Salud

[Alergias y alergología](#)[Cardiología y cuidados del corazón](#)[Cirugía estética y obesidad](#)[Dermatología y cuidado de la piel](#)[Embarazo y Ginecología](#)[Farmacia y consejos farmacéuticos](#)[Fisioterapia y rehabilitación](#)[Geriatría y cuidado de mayores](#)[Medicina General](#)[Neumología y terapias respiratorias](#)**[Nutrición y hábitos alimenticios](#)**[Oftalmología, óptica y visión](#)[Oído y soluciones auditivas](#)[Oncología y tipos de cáncer](#)[Pediatria y salud infantil](#)[Psicología y salud mental](#)

Los consejos saludables de PULEVASalud.com

PULEVASalud

Avalado por las principales Sociedades Médicas Españolas

Sorteo de 6 rutas de PARADORES

PULEVASalud.com, en colaboración con PARADORES, organiza el sorteo de 6 rutas de PARADORES de 3 noches cada una en régimen de alojamiento y desayuno para dos personas. Ya puedes participar.



Revista de alimentación infantil gratis

¿Te preocupa cómo alimentar a tu futuro bebé y hacerlo correctamente? Descarga gratis este especial sobre alimentación infantil y conoce con detalle las recomendaciones de los pediatras de PULEVASalud.com

Vídeo didáctico: el parto

El parto y la llegada del bebé son los momentos más esperados de quienes van a estrenarse como padres. En este vídeo didáctico te explicamos en qué consiste todo este proceso. (Vídeo en formato Flash, 1 MB).

Ejercicios para tronco, abdomen y espalda

Realizaremos ejercicios con los que vamos a tonificar el tronco, la espalda, lumbar, cervical y el abdomen, a su vez combinados con estiramientos un tanto especiales pues requieren de un esfuerzo muscular activo de

Hacer dieta sin riesgos

¿Es ésta la mejor época para adelgazar? ¿Cómo se puede hacer una "Operación Bikini" sin riesgos?

Desde el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos afirman que "las épocas para adelgazar son todas las del año. Debemos mantener un peso corporal adecuado, independientemente de la época del año ya que el exceso corporal, no es solo un problema estético, sino un problema más serio y trascendente, es un problema de salud". De este modo, comentan los investigadores universitarios que "la Operación Bikini, aunque relacionada con la imagen corporal, puede ser una buena excusa para bajar el peso. Lo que ocurre es que los métodos que se 'venden' para esta pérdida de peso suelen no ser muy adecuados, prometiendo pérdidas importantes en pequeños periodos de tiempo, con eslóganes como pierda 3 Kg en 1 semana". Aseguran desde el Instituto de Nutrición que, "normalmente, estos métodos pueden tener problemas para el o la que los sigue, porque se trata o bien de dietas desequilibradas nutricionalmente o bien de suplementos con sustancias no recomendables (diuréticos, laxantes, etc.). El método de adelgazar, sin riesgo, es disminuyendo la ingesta total de energía, ingiriendo alimentos con bajo contenido calórico y en raciones más pequeñas y aumentando la actividad física tanto en intensidad como en frecuencia (más días y más tiempo). Las dietas milagro no existen, y la mejor prueba es que existen miles de ellas y la obesidad sigue aumentando en el mundo".

(1 Voto)

Subir

Añadir comentario

SALUD IDEAL no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

Nombre (obligatorio)

Correo (obligatorio)

Web



1000 caracteres restantes

☐ Avisar de los sucesivos comentarios



Actualizar

Enviar (Ctrl+Enter)

JComments

vitaminas.



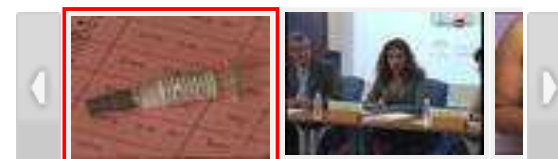
Publicidad

• Alta, portabilidad, instalación y configuración del primer PC GRATIS

ideal tv.es

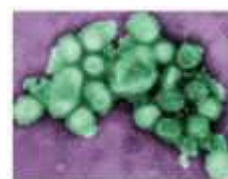
[ver más videos](#)

La vacuna contra la Gripe A, a partir del 16 de noviembre



Video 1 de 6

Especial Informativo



Gripe A

Todo cuanto debes saber de la nueva pandemia viral AH1N1

Especial Informativo



Parque de la Salud

Monográfico informativo sobre el Parque Tecnológico de la Salud en Granada

Últimas noticias

- El momento idóneo para 'refrescar' la dieta
- El consumo moderado de cerveza rehidrata tras hacer deporte, según un estudio
- Se prevé una primavera negra para las

Popular

- Síntomas de la gripe A - H1N1
- Cita médica previa con "Salud Responde"
- Potomanía, el problema de beber agua en demasía

Lo que se comenta

- La escleroterapia, enemiga de las varices
- La primavera, la sangre y ...¿Qué más nos altera?
- Tratamientos psicológicos personalizados para