

28 de Mayo Día Mundial de la Nutrición

Experta en nutrición afirma que no es lo mismo alimentarse que nutrirse

Una alimentación variada, equilibrada y saludable, receta ideal para ganar en salud y bienestar

Madrid 27 de mayo de 2019.- Cada 28 de mayo se celebra en todo el mundo el Día de la

Nutrición, iniciativa promovida y apoyada por numerosas instituciones, con la colaboración especial de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).



Tal y como explica la jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital La Luz, Dra. María Luisa de Mingo, la alimentación es el acto consciente y voluntario de la ingestión de alimentos mientras que la nutrición es el proceso inconsciente e involuntario de la incorporación, uso, transformación y eliminación de los nutrientes de los alimentos para conseguir un correcto funcionamiento del organismo y el mantenimiento de las funciones vitales.

Por tanto, para esta especialista, una alimentación variada, equilibrada y saludable como la de nuestra dieta mediterránea, es la receta ideal para ganar en salud y bienestar. Ello, permitirá que tengamos una buena nutrición y, por consiguiente, un buen estado de salud.

La doctora María Luisa de Mingo aconseja tener en cuenta los puntos básicos para poder seguir una alimentación mediterránea:



- Al menos 3 piezas de fruta al día (una de ellas cítrica).
- Un puñado de frutos secos crudos (nueces o almendras) al menos 3 veces por semana.
- Diariamente cereales y derivados preferiblemente integrales (pan, arroz, pasta...). Los arroces y las pastas se pueden tomar una vez por semana y es mejor integrales y al dente (de esta manera el pico de glucosa en sangre será menor).
- Legumbres de 2-4 veces a la semana
- Verduras y hortalizas al menos 2 veces al día, una de ellas cruda (en ensalada).
- Comer más pescado (de 2 a 4 raciones a la semana, una de ellos azul), que carne. Las carnes rojas (ternera, caza, cerdo) como máximo 2 veces por semana. Carnes menos grasas como ave o conejo pueden consumirse 2-3 veces a la semana.
- Huevos de 3-4 enteros por semana. La yema es la que contiene el colesterol.
- Usar preferentemente aceite de oliva y disminuir consumo de grasas animales (mantequilla, margarina, embutidos, nata, bollería industrial, etc.).
- Evitar consumir ultraprocesados (ricos en grasas no saludables, sal y azúcar) y refrescos azucarados.
- Los adultos no deben tomar más de 25 gr de azúcar al día.
- Evitar los fritos pero si se consumen utilizar aceite de oliva y sin recalentar.
- Dos raciones diarias de lácteos (3 si se está en periodo de crecimiento, embarazo o menopausia):
 - 1 ración = 1 vaso de leche= 2 yogures = 125 gr queso fresco = 60 gr queso curado.
- Si padecemos exceso de peso o hipercolesterolemia tomarlos semi o desnatados.
- Preferiblemente usar sal yodada salvo indicación médica.

- Beber agua y evitar el alcohol.
- Tratar de impedir el consumo de grasas “trans” (hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas) y de grasas saturadas (aceites de coco o palma). Adquirir productos que contengan menos de un tercio del total de su grasa en forma de este tipo de grasas perjudiciales.
- Evitar consumo de más de 5-6 gramos de sal al día.

Sobre Hospital La Luz

El Hospital La Luz, integrado en el grupo Quirónsalud, es uno de los más modernos complejos clínicos europeos y uno de los centros privados mejor dotados en la Comunidad de Madrid. En la actualidad, el Hospital La Luz cuenta con un equipo de un centenar de especialistas distribuidos en una treintena de Servicios y Unidades.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 47 hospitales que ofrecen cerca 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Fundación Jiménez Díaz, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando más de 1.600 proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.