

¡A mí

# ME FUNCIONA!

A la hora de escuchar consejos mejor que éstos sean los de los profesionales. Hablamos con tres de las mejores nutricionistas para que nos cuenten qué les funciona a ellas y cómo se organizan para conciliar salud, apetito y báscula. **Antonio Orti**

A todos nos ha pasado encontrarnos con alguien conocido que presume de haber descubierto un remedio casero para no engordar. Un remedio que casi siempre acostumbra a ser bastante raro y que ningún científico apoyaría bajo ningún concepto: desde ponerse un ajo dentro del ombligo, pegado con esparadrapo, para no picotear entre horas, hasta beberse un zumo de pomelo en ayunas para lucir una silueta espectacular. Sin embargo, lo que circunstancialmente puede irle bien a una persona, a otra, en cambio, puede sentarle mal. Un buen ejemplo es lo que le pasó a Jacqueline Jones, una mujer asmática que un día leyó algo en internet sobre un tratamiento milagroso a base de hierbas que incluía un montón de testimonios de gente que decía haber tenido éxito con este nuevo método. Esta mujer de 50 años guardó en un cajón sus inhaladores y la medicación que venía tomando desde hacía años –según publicó *Science-Based Medicine*– y se pasó al cóctel de hierbas. En dos días estaba en el hospital con un ataque de asma tremendo que la llevó a permanecer internada durante seis semanas, tras desarrollar una pleuritis. He aquí la moraleja: lo que le funcionó a tu vecina no necesariamente dará buen resultado contigo, pues cada organismo es distinto. Pero esto no

## TRES CONSEJOS DE PESO

**SÚBETE A LA BÁSCULA.** “En lugar de contar las calorías, lo que hago es **pesarme una vez a la semana para controlar que todo esté en orden.** Cuando descubro que me he engordado medio kilo, por ejemplo, me va muy bien ser consciente de ello para compensarlo y volver a mi peso habitual”, descubre María Astudillo.

**BEBE AGUA EN LAS COMIDAS.** “Hay algunas cosas que a mí me van muy bien para no engordar”, confiesa Conchita Vidales. “Por ejemplo, **desayunar siempre bien y beber dos litros de agua al día sí o sí**”, indica. “También ceno ligero, por lo general, bastante temprano, e ir al lavabo regularmente, a ser posible a la misma hora”, indica esta experta.

**MASTICA A CONCIENCIA.** “Si lo consigues, comerás menos cantidad. Así se lo digo a mis pacientes”, revela la doctora Montse Folch. “La idea es **convertir al alimento en una papilla en la boca antes de tragarlo.** No se trata tanto de obsesionarse con masticarlo 10 veces, 30 o 60, sino de evitar engullir la comida. Tomarse un tiempo para masticar hace que luego el alimento se digiera mejor. Si en lugar, por ejemplo, de comer a toda prisa el primer plato, lo masticas concienzudamente durante 15 o 20 minutos, das tiempo a que la señal de saciedad llegue al cerebro, lo que te permite comer mucho menos”, explica la nutricionista.

significa que no nos gusten los buenos consejos, ¡al contrario! En todo caso, es preferible recibirlos de personas cualificadas, del mismo modo que no pediríamos consejo a un panadero para construir un cohete espacial, tampoco recomendamos creerse a pies juntillas los *amifuncionismos* relacionados con la comida que constantemente oímos. Confiamos en que esta labor detectivesca te sirva para comer más sano a partir de ahora.

## NI AYUNOS NI CUENTACALORÍAS

Para evitarlo, nos hemos metido en la cocina de tres reconocidas nutricionistas. A todas ellas les hemos preguntado cómo se lo montan en su vida diaria para comer sano. Es decir, si tienen trucos para no engordar o qué zumos se preparan para empezar el día como una moto.

Aunque tanto la dietista María Astudillo como las doctoras Conchita Vidales y Montse Folch tienen gustos dispares, hay muchas cosas en las que coinciden. Por ejemplo, las tres desayunan estupendísimamente y tienen muy claro que ha de haber un equilibrio entre lo que se come y lo que se quema. Así pues, todas hacen actividad física: Pilates, estiramientos, tonificación, ejercicios aeróbicos... En cambio, ninguna dice contar las calorías ni tampoco practicar ayunos estrictos. Por el contrario, conceden una gran importancia a beber agua

## SIETE COMIDAS AL DÍA

La doctora Montse Folch es la responsable del departamento de Nutrición del Centro Médico Teknon de Barcelona. Entre otros libros, es autora de títulos como *La enzima mediterránea* o *Los dos lados de la báscula*, (editados por Planeta) y ha ayudado en su consulta a adelgazar y a comer más saludablemente a personajes tan populares como Rocío Carrasco, Carlos Latre, Eugenia Martínez de Irujo, Vicky Martín Berrocal, Jordi González o Terelu Campos. Algunas de las cosas que le funcionan a ella son desayunar fuerte, hacer siete comidas al día ("cada dos o tres horas como algo, una zanahoria pelada, una manzana o palitos integrales", admite), beber muchísima agua, tener un entrenador personal y llevar siempre las zapatillas de deporte en el coche (para usarlas), además de moverse en el trabajo: "En los 10 años que llevo en la Teknon, jamás me he subido en el ascensor", afirma.







FOTO: JAIME FERRER

## NI SAL NI AZÚCAR

Por la consulta de Conchita Vidales desfilan caras conocidas como las de la actriz y cantante Andrea Guasch, la bailaora Cecilia Gómez, el actor Luis Merlo, la modelo Priscila de Gustin o Kiko Matamoros y su mujer. La propia Vidales, que es directora médica de la Clínica Nutrimec de Madrid y autora de libros como *Verde que te quiero verde*, *Cocina que cura* y *Superalimentos para los niños* editados todos ellos por Cúpula, se aplica en su día a día los consejos que receta a sus pacientes. Por ejemplo, siempre tiene cortados en la nevera palitos de zanahoria y de apio para combatir el hambre y no picotear entre horas otros alimentos más calóricos. En cambio, no es amiga de prohibir alimentos, “ya que genera mucha ansiedad”. Tampoco se deja llevar por el hambre y cuando comienza a sentirse saciada, deja de comer, “por muy rico que sea el plato”, explica. Además, se reserva un día a la semana para tomar seis zumos vegetales de fruta y verdura. “Suelo hacer un día detox para dar descanso a los riñones y al hígado, aportar vitaminas y antioxidantes y renovar las células”, reconoce. Por último, no tiene sal en su cocina –la sustituye por especias–, ni tampoco harina ni azúcar.

en las comidas. Asimismo, cuando estas tres mujeres están aburridas o ansiosas, en lugar de picotear alimentos muy saludables o muy dulces, se preparan crudités o –en el caso de María Astudillo– hacen cualquier cosa incompatible con comer, como deshacer la cama y volverla a hacer, lavarse el pelo o telefonar a alguna amiga. En cuanto a sus “superalimentos” preferidos, éstos suelen formar parte de la antigua dieta mediterránea: el limón, el brócoli, incluso, el pan. También a las tres les encantan los zumos que combinan frutas y verduras. Finalmente, pese a declararse firmes partidarias de comprar alimentos de temporada, les hemos querido preguntar qué miran en las etiquetas de los alimentos envasados cuando van al súper o al mercado y todas nos han venido a decir que “lo que más hay que vigilar es que no tengan grasas trans”, en palabras de la Dra. Montse Folch. Por su parte,

## EL DESAYUNO HA DE SER PERFECTO

Lácteos (preferiblemente desnatados), una pieza de fruta, hidratos de carbono complejos, proteínas y grasas saludables: esta podría ser la receta de María Astudillo, la creadora de la dieta Alea (alimentación ligera, equilibrada y adaptada a ti). “A mí me gusta desayunar un café con leche descremada, porque así me evito tomar grasas de origen animal, acompañado de una pieza entera de fruta (ya que sacia mucho más que el zumo por contener fibra, algo que va estupendamente para ir al baño), así como una rebanada de pan tostado untada con tomate y aceite de oliva”, aconseja desde la capital charra esta nutricionista. “Si te gusta desayunar más fuerte, puedes añadir algún alimento rico en proteínas, como unas lonchas de pavo”, sugiere.

la también doctora Conchita Vidales, apuesta por que la “fecha de caducidad no sea muy larga y que tengan la menor cantidad posible de grasas saturadas y de azúcares simples”.

## ORGANIZAR LOS MENÚS SEMANALES

“Cuando llegas muy cansada del trabajo, serías capaz de preparar cualquier cosa para comer y salir del paso”, reconoce la dietista María Astudillo. “Para evitarlo, a mí me va muy bien redactar una lista de la compra y tener en la cabeza los posibles menús que prepararé. Y, luego, dedicar un día o dos a la semana para cocinar, ya no solo para ese día, sino para los siguientes”, señala esta especialista en nutrición. Otra que también programa sus comidas es la Dra. Conchita Vidales. “Planifico las comidas de la semana porque tengo un niño de 20 años, Nacho, que se come hasta las paredes”, bromea. “Odio tener que dar vueltas, así que miro de

## ZUMOS DE ENERGÍA: TOMATE Y MACA

“Hay un batido muy fácil de preparar que es de mis preferidos: el licuado de tomate, sandía y albahaca (o menta, si te gusta más). Lo puedes tomar con cuchara o bebido”, revela Montse Folch. El licopeno del tomate, explica esta doctora, aporta uno de los antioxidantes más potentes que existen. Además, el tomate contiene bastante azúcar, lo que siempre resulta de ayuda para combatir el hambre. Por si no fuera suficiente, el tomate tiene mucha vitamina C, que proporciona energía. “Se puede tomar a cualquier hora. A mí me gusta beberlo sobre las 7 u 8 de la tarde, ya que me permite aguantar sin comer hasta la cena”, admite. Por lo que respecta a Conchita Vidales, recomienda preparar un zumo con hortalizas o frutas de color naranja (como la zanahoria, la calabaza o la propia naranja), porque llevan mucha vitamina A y estimulan los sentidos. “Te ayudan a despertar, te ponen las pilas”, revela la autora de *Verde que te quiero verde*. “Para activarte más todavía, puedes añadir un superalimento que está muy de moda como la maca, una planta andina que se utiliza en Perú para dar vigor. Yo la pongo en polvo. Incluso se le puede añadir plátano, pues contiene triptófano, que va estupendo para hacer deporte y empezar la mañana irradiando energía”, concluye.

comprar rápido y bien. Normalmente intento que los alimentos que me llevo sean lo más frescos posibles y, si no tengo más remedio que optar por algún envasado para alguna emergencia, me fijo en que su fecha de caducidad no sea muy lejana, porque cuanto más tiempo tarda en estropearse un producto, más conservantes y aditivos contiene”, descubre esta experta.

### SUPERALIMENTOS DE IR POR CASA

Aunque normalmente los superalimentos remiten a lugares exóticos, como el Himalaya o el Amazonas, exis-

ten manjares susceptibles de merecer este calificativo que resultan mucho más baratos y cercanos. La Dra. Folch apuesta por los tomates “son un alimento estrella. Son muy antioxidantes y entre otras propiedades, se ha demostrado que son capaces de aumentar la supervivencia en algunos cánceres”, mientras que la Dra. Vidales asegura que si tuviera que elegir un único alimento sería la naranja. “Junto con el limón son alimentos que podrían pasar por medicinas. Siempre tengo en casa un cajón de cítricos que me traen de Valencia. La naranja tiene unas propiedades maravillosas en cuanto a vitaminas y antioxidantes. Incluso la parte blanca de la naran-

ja, que normalmente despreciamos, contiene un potente antiinflamatorio, la hesperidina, que resulta muy útil para problemas de circulación (el limón contiene todavía mayor cantidad). También el limón es un alcalinizante maravilloso que te ayuda con las digestiones, te regula, te hidrata, te aporta vitaminas, te da antioxidantes... Podría no parar de decirte ventajas. Un agua de limón lo cura todo”, ensalza. “Otro alimento fantástico que he descubierto es el brócoli: tomado al vapor puede ayudar a prevenir muchas enfermedades. Tanto las verduras crucíferas (el repollo, la coliflor, el nabo, etc.) como los cítricos tienen un efecto terapéutico sobre el organismo”, revela. ♥



FOTO: MANUEL BARROSO

## ADIÓS A LAS SALSAS

María Astudillo es una de las autoras de *La dieta Alea (Zenith)*, un libro que no pretende ser únicamente un manual para adelgazar, sino enseñar a alimentarse de forma equilibrada, ligera y fácil. Licenciada en Biología por la Universidad de Salamanca y especialista en Nutrición y elaboración de dietas por la Universidad Complutense de Madrid, a María Astudillo le funciona muy bien tomar mucha fruta y verdura, cocinar al vapor, a la plancha o a la brasa y prescindir de las salsas. También sustituye, siempre que puede, la sal por especias y bebe muchísima agua. “Tengo comprobado que las personas que toman bebidas con gases, incluso aunque sean *light*, acaban con la tripa distendida”, apunta. Su “quemagrasas” preferido es montar en bicicleta, pues vive en las afueras de Salamanca. “En cambio, no soy nada de ayunar. En mi caso, si estoy ocho horas sin comer nada prácticamente me caigo al suelo, así que lo que hago cuando me siento pesada es simplemente comer mucho más ligero”, reconoce.