



ÁNGELA QUINTAS

Química y nutricionista pública 'Las recetas de Adelgaza para siempre'

«Hay que mezclar hidratos con proteínas»

► «Ingerir calorías vacías alimenta pero no nutre»

NATALIA VAQUERO / EPIPRESS

Alimentos frescos y de temporada cada cuatro horas, caminar 10.000 pasos al día y reducir al máximo el consumo de productos procesados y de bebidas alcohólicas o azucaradas conforman la fórmula saludable de la nutricionista Ángela Quintas (Madrid, 1972). Licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana, Quintas, que recomienda menús fáciles y variados en *Las recetas de Adelgaza para siempre* (Planeta), disfruta yendo al mercado para organizar su cesta de la compra y planificar las comidas de la semana como primer paso en el camino de lograr una nutrición familiar sana y equilibrada que combina siempre hidratos de carbono y proteínas. Su plato estrella es un clásico: lentejas con arroz y un chorrito de vinagre.

¿Qué diferencia hay entre nutrirnos y alimentarnos?

Cuando ingeres calorías que aportan vitaminas, minerales, lípidos o aminoácidos te estás nutriendo mientras que si consumes calorías vacías lo que haces es tan solo alimentarte.

¿Existe realmente una base científica para elegir una nutrición saludable?

Sí. Los alimentos están formados por moléculas y por lo tanto la química nos explica sus funciones. Lo más importante es la forma en la que combinamos esos alimentos para sacarles el mayor provecho.

¿Cuál es la combinación ideal?

«Debemos organizar la cesta de la compra con productos de primera calidad»

Lo ideal es combinar los hidratos con las proteínas. Mezclar lo que nace de la tierra con la proteína animal o vegetal. La proteína animal se encuentra en todo aquello que corre, salta, vuela, nada y tiene ojos, mientras que la vegetal se halla por ejemplo en el tofu y en las legumbres que a pesar de ser hidratos contienen también proteínas.

¿Cuándo nos alimentamos con calorías vacías?

El consumo de alcohol es un caso muy claro de alimentación con calorías vacías. El alcohol cubre nuestras necesidades energéticas pero sin aportarnos ningún tipo de vitamina, mineral o nutriente importante. Los alimentos muy procesados tampoco nos ayudan a nutrirnos por su composición poco saludable, pues contienen demasiadas grasas saturadas, «trans» o hidrogenadas y pocos minerales, proteínas o vitaminas.

¿Hasta qué punto es conveniente aprender a hacer la compra para familiarizarse con los productos que comemos?

Es importantísimo no solo organizar la cesta de la compra sino también el menú semanal con va-

riaciones apetecibles de materias de primera calidad, productos de temporada, procurando acudir en la medida de lo posible al mercado tradicional que es donde podemos encontrar fruteros, pescaderos o carniceros de confianza. En el mercado se compra siempre lo que se necesita mientras que en los «super» tendemos a llevarnos más de la cuenta.

¿Por qué es recomendable controlar nuestro nivel de insulina en sangre?

Para evitar esa sensación de cansancio que producen los picos de insulina provocados por niveles de glucosa descontrolados que además de somnolencia generan azúcares. Al mezclar un hidrato con una proteína atenúan el pico de insulina.

¿Qué tenemos que hacer para estar delgados como los japoneses?

Lo que hacíamos hasta no hace mucho: combinar bien los hidratos con las proteínas. Las lentejas con arroz y un chorro de vinagre que nos preparaban nuestras madres y abuelas son para mí el alimento estrella porque combina un cereal con una legumbre y aporta los aminoácidos esenciales necesarios. El vinagre además reduce el hierro que nuestro organismo no puede absorber.

¿Es curiosamente la sobreinformación dietética la que nos conduce a una nutrición de peor calidad que la de nuestros abuelos?

La información es siempre bienvenida pero hay que tener cuidado con esos alimentos, semillas o productos que de pronto

Lo ideal es comer cada 3 ó 4 horas.

Tres comidas principales, un tentempié a media mañana y una merienda»

se ponen de moda porque no son milagrosos y no sirven de nada si no van acompañados de una alimentación general saludable.

¿Por qué no son recomendables los zumos de fruta?

Al tomar en zumo cuatro naranjas metemos de golpe en el torrente sanguíneo una cantidad de hidratos de carbono muy elevada y nuestro páncreas a través de la célula beta lo lleva al hígado, a los músculos y lo que aún le queda por almacenar se convierte en grasa mediante un proceso llamado lipogénesis. Es decir, los zumos nos quitan la fibra de la fruta y nos aportan grasas.

¿Cuántas comidas conviene hacer al día?

Lo ideal es comer cada tres o cuatro horas. Tres comidas principales, un tentempié a media mañana y una merienda. Si pasamos muchas horas sin comer, el cuerpo echa mano de la masa muscular como combustible y baja nuestro metabolismo basal.

¿Es malo hacer deporte en ayunas?

Eso solo lo pueden hacer los deportistas de élite. Lo recomendable para el resto es ingerir una porción pequeña de alimento: un

yogur o una pieza de fruta y así evitar sacar el combustible que necesitamos de nuestra masa muscular.

¿Qué tipo de deporte recomienda para mantenernos en forma?

Caminar es un ejercicio que podemos hacer todos y es recomendable dar 10.000 pasos al día.

¿Cuántos vinos puedo tomar sin que hagan daño a mi salud?

Nuestra bebida de referencia debería de ser siempre el agua. Ahora bien, si uno se toma un vino, que es un hidrato, debería pedir también una tapa proteica como gambas o pulpo.

Usted defiende los productos lácteos, pero hay dietas que los prohíben.

Si no le sientan mal a uno, ¿para qué prohibirlos?

Desaconseja, sin embargo, los dulces.

Descarto los dulces procesados pero una vez a la semana se puede comer un trocito de bizcocho hecho en casa con huevos y aceite de oliva.

¿Hay que descartar totalmente los productos procesados?

Cuanto menos, mejor. Nunca sabemos a ciencia cierta los azúcares que esconden. Es muy importante aprender a leer las etiquetas de los productos que consumimos.

¿Tengo que adaptarme a una dieta para adelgazar o debo hacer una dieta que se adapte a mi modo de vida?

La dieta se tiene que adaptar a uno y uno, a la dieta. No podemos obligar a la gente a ir a trabajar con el «túper» a cuestas. Por eso es importante aprender a comer bien fuera de casa o cuando viajamos.

¿Por qué es malo pasar hambre para adelgazar?

Porque es el camino seguro para fracasar en una dieta. Lo fundamental es escuchar a nuestro cuerpo y saber que la grelina es la hormona que nos dice que tenemos hambre mientras que la leptina nos avisa de que tenemos que parar de comer.

¿Veo que no le convence prescindir de las cenas ni reducir las a una pieza de fruta o a un yogur.

No soy partidaria de cenas pantagruélicas pero ir a la cama sin comer es otra forma de disparar nuestro nivel de insulina en sangre. Además corremos el riesgo de despertarnos y atacar la nevera en plena noche. Recomendando incluso hacer una recena si nos acostamos tres horas después de haber cenado.

¿Debe de olvidarse de estar delgado quien nace con el «hueso ancho»?

El peso ideal lo imponen las modas y no es lo mismo que el peso saludable que es el que tiene que ver con nuestra musculatura, el esqueleto y nuestra forma de vida. Se puede no tener ese supuesto peso ideal pero sí estar muy saludable.