

MEDICINA



Llevarse los alimentos de casa es una opción saludable para almorzar en el trabajo. / EL MUNDO

NUTRICIÓN

Cómo comer bien en tiempo de crisis

LOS EXPERTOS ANALIZAN CÓMO AFECTARÁ EL BACHE ECONÓMICO A LA TASA DE OBESIDAD Y DAN CLAVES PARA MANTENER UNA DIETA SANA

ALEJANDRA RODRÍGUEZ En estos tiempos en los que no se habla de otra cosa que de la crisis, no podían faltar los interrogantes acerca de cómo va a afectar este hecho a la forma de comer y las repercusiones negativas que se producirán como consecuencia de la necesidad de ahorrar en la lista de la compra.

Especialistas de la Universidad de Washington (Estados Unidos) han advertido de que es posible que la gente deje de comprar productos saludables (frutas, verduras y pescados, fundamentalmente) y se decante por versiones más deficientes desde el punto de vista dietético, pero mucho más baratas, tales como precocinados o comida rápida.

Los expertos del Viejo Continente comparten esta inquietud y sopesan las consecuencias de cara a luchar contra la epidemia de sobrepeso y obesidad. «Este bache económico no es propicio para impulsar políticas y hábitos dirigidos a controlar este problema en los adultos y a educar a

los pequeños para prevenirlo» manifiesta Pedro Mata, jefe de la Unidad de Lípidos de la Fundación Jiménez Díaz, en Madrid.

Muchas de estas iniciativas están recogidas en una directiva europea que va a tener por delante un camino lleno de dificultades. El documento propone eliminar el IVA de frutas y verduras, modificar la oferta de las máquinas expendedoras que se implantan en los colegios, mejorar los menús escolares, ayudar a que los colegios mejoren sus instalaciones deportivas y de recreo, así como que se amplíe la oferta de actividades extraescolares activas en las que puedan tomar parte incluso los familiares de los alumnos.

OBSTÁCULOS

«Muchas de estas propuestas serán aplazadas con la excusa de la crisis, pero hay que tener en cuenta que las familias van a hacer un esfuerzo; pero que los gobiernos también deben llevarlo a cabo porque a medio y largo plazo es beneficioso para la

población y, además, se ahorran recursos sociosanitarios», reivindica el especialista.

Sus temores están fundados, ya que la relación entre el nivel adquisitivo y la calidad de la dieta en un hogar está demostrada. Concretamente, en el estudio EnKid, el más amplio que se ha llevado a cabo en España sobre hábitos dietéticos, con especial atención a los niños, quedó patente que las clases menos favorecidas económicamente se alimentan peor y muestran más tendencia a comer en establecimientos de comida basura, así como por los productos de gran contenido calórico y graso, pero de escaso valor nutricional.

De esta manera, no queda otro remedio que agudizar el ingenio porque, aunque por regla general una dieta deficitaria es más barata que una saludable, existen algunos trucos que se pueden poner en práctica para seguir comiendo bien aún en tiempos de crisis.

«Es importante cuidar el desayuno. Una fruta, cereales y lácteos es la base de la primera comida del día y no tiene por qué costar más de dos euros si se hace en casa. Hay que salir menos, pero a lugares de mayor calidad», explica Roberto Ruiz, responsable de nutrición de Kellogg's, empresa alimentaria pionera y patrocinadora del EnKid.

«Además, se debe optar por productos menos elaborados, cocinar en casa, congelar y sustituir algunas raciones de carne por legumbres, que son más económicas y muy saludables», resume Ruiz. «También sería conveniente recuperar el hábito de llevarse la fiambra para comer en el trabajo», apostilla Mata.