Practiser te enseña a comer mejor

Los especialistas recuerdan que lo idóneo es tener una dieta en la que se pueda ingerir de todo

REDACCIÓN

La dieta es uno de los puntos más importantes que se aborda cuando alguien quiere recuperar su silueta y llevar una vida más saludable.

Víctor Serrano, dietista-nutricionista clínico- deportivo del centro médico Practiser, en Cartagena, explica en qué consiste la unidad de dietética con la que cuentan.

Nuestro objetivo es enseñar a comer a los pacientes para que puedan llevar un estilo de vida saludable.

Para ello, se realizan una serie de pruebas como la calorimetría indirecta, que es un sistema muy preciso que nos permite conocer el metabolismo basal de una persona, o la bioimpedancia profesional Inbody, para determinar la distribución de la composición corporal del paciente, así como su masa magra-grasa, que junto con una encuesta nutricional, nos permite diseñar un sistema nutricional flexible y personalizado a los objetivos y requerimientos energéticos individuales del paciente.

¿Qué consejos nutricionales podrías aportarles a los lectores después de la Navidad?

Suelo recordar frecuentemente a los pacientes que el objetivo no es hacer una dieta, sino llevar un sistema flexible con el que puedan comer de todo, pero en su justa medida, ya que es la única forma de mantener los resultados a largo plazo.

Víctor Serrano, dietista-nutricionista clínico-deportivo de la unidad de dietética de Practiser (fotografía cedida)

Las dietas demasiado restrictivas que prohíben o eliminan ciertos grupos de alimentos, como los que son ricos en hidratos de carbono, son insostenibles, y está científicamente demostrado la recuperación del peso perdido a corto-medio plazo una vez que el paciente abandona el sistema.

Un consejo antes de empezar un tratamiento nutricional es un cambio radical en la despensa, que incluya alimentos saludables como frutas, verduras, legumbres, pescado azul, y cereales integrales, así como desechar todos los alimentos procesados que han sobrado de las fiestas como dulces o postres azucarados.

También sería interesante hidratarnos correctamente con un mínimo de 8-12 vasos de agua al día, y planificar nuestras comidas diarias con un equilibrio óptimo de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas).

Pero, además, sería necesario acompañar nuestra rutina de una actividad física que se adapte a nuestros gustos personales y necesidades.

¿Cómo trabajáis con los deportistas?

Además de las pruebas mencionadas, a los deportistas se le practica un seguimiento de la composición corporal por antropometría, que es un sistema mucho más preciso para determinar como está distribuida su masa musculo-esquelética y su masa grasa.

Un deportista debe prestar especial atención a la ingesta pre y post entrenamiento, así como a un aporte constante de líquidos, sales minerales e hidratos de carbono durante la actividad física que impida que se produzca un agotamiento de sus niveles de energía.

¿Cómo podrían pedir cita los pacientes interesados en llevar un seguimiento nutricional en el centro médico Practiser?

Tendrían que llamar a nuestro número de teléfono o hacerlo a través de nuestra página web. Hay descuentos especiales para socios y parejas.

PRACTISER
Calle Juan Fernández nº 53
Cartagena
Teléfono: 968 33 00 33
www.practiser.net