

A woman with long brown hair, wearing a white and black vertically striped sleeveless top with a zipper and a wide, patterned brown belt, and a long white skirt, stands in a bakery. She is leaning on a white counter. To her right is a tall, colorful stack of macarons in shades of blue, green, purple, pink, orange, and yellow. In the background, there are trays of macarons and a white cabinet with gold handles.

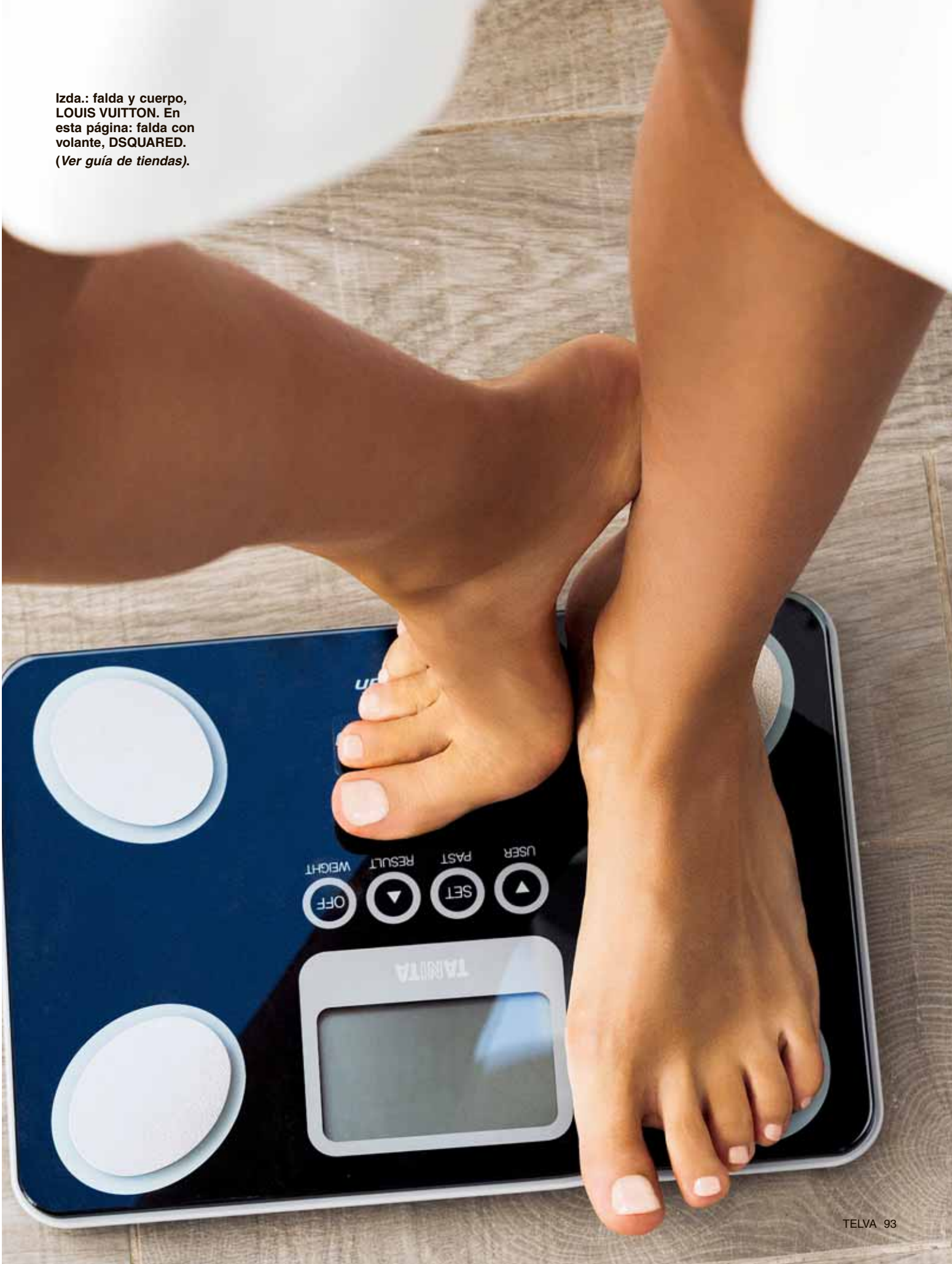
[ALIMENTACIÓN

Nuevos hábitos frente al plato

“ESTÁ DEMOSTRADO QUE COMER LO JUSTO ALARGA LA VIDA”, ADVIERTE LA **DOCTORA MONTSE FOLCH, NUTRICIONISTA DEL HOSPITAL QUIRÓN TEKNON DE BARCELONA**. EN ESTA ENTREVISTA, CON LAS DUDAS MÁS DEMANDADAS POR LA CALLE, SENTENCIA: EN TU MENÚ, TRES FRUTAS Y DOS VEGETALES (MEJOR CRUDOS) AL DÍA, CARNE ROJA UNA O DOS VECES AL MES Y, PARA DEPURAR, UN BATIDO DETOX.

Escribe: VIS MOLINA Realiza: GABRIELLA NAEVE y LUCÍA PÉREZ DURÍAS (Bodegón) Fotos: ANTONIO TERRÓN

Izda.: falda y cuerpo,
LOUIS VUITTON. En
esta página: falda con
volante, DSQUARED.
(Ver guía de tiendas).





sta licenciada en Medicina y Cirugía, experta en nutrición y dietética y miembro del Cuerpo Facultativo del Centro Médico Hospital Quirón Teknon de Barcelona lleva más de 25 años dedicada a su pasión: la alimentación. La doctora **Montse Folch** nos explica que “a veces creo que elegí este trabajo porque mis padres nos educaron en comer muy bien y con mucho sentido común. Las ensaladas, los platos con verduras y la fruta fresca eran el ABC en mi casa”, explica con una sonrisa. Defiende a ultranza la cocina tradicional evitando las grasas, le encanta ir al mercado una vez por semana y sostiene que las suyas son dietas a medida, porque hay que hacerse un propósito realista de los cambios de hábitos, no todo el mundo puede afrontar un régimen de la misma manera y con iguales características.

POCA CANTIDAD MÁS A MENUDO

El médico Francisco Grande Covián sostenía que la mejor dieta era comer de todo pero poco.

Totalmente de acuerdo. Hay que comer de todo, muy a menudo (unas 5 o 6 veces al día) y en pequeñas cantidades. Y, sobre todo por la noche, todavía menos y, cuanto antes, mejor. A partir de las 18h ó 19h el metabolismo trabaja más despacio, por eso es más sano cenar pronto y poco.

Sin embargo, hace unos años se decía que picar entre horas engordaba mucho. ¿En qué quedamos?

Hace unos treinta años, cuando se empezaron a hacer las primeras gastroplastias (reducciones de estómago), se comprobó que las personas operadas necesitaban comer pocas cantidades más a menudo y enseguida se vio cómo adelgazaban debido a que mantenían el metabolismo siempre en activo, lo que provocaba que se consumieran más calorías.

¿Es bueno no cenar para perder peso?

No, porque el metabolismo pasa muchas horas sin trabajar, se ralentiza muchísimo y acaba por no funcionar, se vuelve vago. Hay que tenerlo activo. Lo mejor es cenar muy poco y muy pronto. Tomar proteína a la plancha (pescado blanco, pavo, pollo, conejo, cerdo o lácteos desnatados) y algo de verdura.

¿Por la noche no se pueden tomar vegetales crudos?

Se recomienda tomarlos cocinados sólo si los digieres mal. Las calorías de los vegetales son las mismas tanto si están crudos como hervidos, al vapor o a la plancha. Solo aumentan si se frien con aceite. Pero las características nutricionales sí varían, sobre todo todo respecto a la vitamina C, que se pierde con el hervido de las verduras, no así si se hacen al vapor, crudas o plancha.

¿Por qué cuando llevamos muchos días cenando muy poco y una noche cenamos más a la mañana siguiente hemos engordado un kilo? ¿Es un kilo verdadero o falso?

Si la báscula lo refleja es que es verdadero. Pero hay que tener en cuenta la increíble memoria del organismo, que no olvida todo lo que le estás haciendo. Cuando estamos a dieta, a lo mejor pasamos 15 días sin bajar un gramo y, de repente, al cabo de una semana bajamos 3 kilos de golpe. Y lo mismo a la inversa: pasas una semana comiendo mucho y no subes de peso, pero si sigues así de repente aumentas tres kilos. Por eso es tan importante no desfallecer en el intento y seguir con la dieta aunque un día te la hayas saltado.

UNA HORA DE EJERCICIO AL DÍA

¿Es verdad que los hombres adelgazan antes que las mujeres?

Sí, porque ellos no están sujetos a nuestros continuos bailes hormonales.

¿Un truco infalible para no subir de peso en la menopausia?

Comer menos y hacer más ejercicio. El día tiene 24 horas, hacer una hora de ejercicio diario es lo mínimo.

¿Y qué ejercicio es el recomendado?

Combinar la actividad cardiovascular (para bajar peso y mantener el corazón activo) con la tonificación

(para tener los músculos en forma).

¿Cuáles serían las claves de la alimentación de las mujeres en las distintas etapas de la vida?

Entre los 20 y los 30 años hay que proteger la masa muscular, por lo que es indispensable tomar proteínas. Entre los 30 y los 40 hay que llevar una alimentación muy equilibrada, ya que suele ser el momento de procrear, aumentar el calcio, reducir las grasas y practicar mucho ejercicio físico. A partir de los 50 hay que comer muy poco, practicar mucho ejercicio, tener a raya el colesterol y la ansiedad y reforzar la ingesta de calcio.

¿Qué opina de la moda de las dietas macrobióticas y los productos ecológicos?

En parte es una opción válida y saludable que hay que tener en cuenta, pero tampoco hay que magnificar porque la alimentación tradicional de toda la vida es suficientemente saludable. El punto está en la moderación. Cuantos menos pesticidas, herbicidas y conservantes tomemos, mejor, aunque las características nutricionales son las mismas en productos BIO que en productos que no lo son. Lo que es muy importante es lavar muy bien verduras y frutas.

¿Cuál es el alimento *chollo*, por ser poco calórico y saciante?

Las verduras y hortalizas.

¿Y cuáles serían las cantidades recomendadas?

Hay que seguir *el eslógan de los cinco*: tres raciones de fruta y dos de vegetales cada día.

¿Por qué se dice que los frutos rojos son tan saludables?

Tomate, zanahoria, berenjena, pimiento rojo, remolacha, espinaca, brócoli, arándanos, grosellas y frambuesas tienen muchos antioxidantes. Su color vivo se debe al pigmento de su piel, que es así para proteger al fruto o vegetal del posible daño de los rayos del sol. Y en esa piel de color tan vivo es donde hay gran cantidad de antioxidantes.

¿El estrés y la ansiedad engordan?

A mucha gente le da por comer cuando está ansiosa. En las mujeres es muy común, pero en hombres también. Cuando tengo pacientes ansiosos procuro ponerles una dieta y ayudarles a gestionar su estrés.

¿La genética es otro factor importante?

Desde luego. Hay que tener en cuenta los antecedentes paternos



Jersey y pantalón, ESCADA. Zapatos, MANOLO BLAHNIK. (Ver guía de tiendas).

En mi despensa...

“NADA DE AZÚCAR REFINADO Y SÍ A LA FRUTA CON PIEL”

Montse Folch, nutricionista del Hospital Quirón Teknon de Barcelona, nos desvela las tres normas que deben regir en tu nevera:

1 Adlós azúcar:
Destierra el azúcar refinado y sustitúyelo por Stevia, azúcar de caña integral, aspartamo, ciclamato... Cualquer edulcorante de origen natural.

2 La fruta, con piel:
Siempre muy bien lavada, en la piel tiene la fibra o los antioxidantes. Mi favorita es la uva, porque tiene resveratrol y azúcares.

3 Veto a las grasas saturadas:
Sobre todo, las grasas presentes en las margarinas, bollería industrial, precocinados. Tampoco recomiendo abusar de ahumados y encurtidos.

y maternos obesos o con sobrepeso que tiene una persona. Nacemos con un número determinado de adipocitos, y eso es genético.

¿Qué opina de las dietas hiperprotéicas?

Me parecen bien cuando se hacen con control médico, ya que hay que vigilar los índices de colesterol y ácido úrico.

¿Es cierto que provocan más efecto rebote?

No, lo que provoca efecto rebote es perder peso de manera excesivamente rápida. El objetivo de una dieta es no sólo perder peso, sino mantener el peso logrado. Hay que aprender a mantenerse, es el objetivo más importante de todo el proceso.

¿Es verdad que algunos alimentos engordan más a unas personas que a otras?

No es exactamente así. Ahora tenemos a nuestra disposición los tests de intolerancias alimentarias, que nos dan datos acerca de cómo digerimos y toleramos los alimentos con una validez en los resultados de seis meses. Gracias a estos estudios sabemos que a algunos organismos les faltan determinadas enzimas y eso provoca que ciertos alimentos repercutan en contra de ese organismo provocando migrañas, flatulencias, malas digestiones, etc. Es decir que la información que proporcionan esos tests es acerca de lo que mejor nos sienta, y eso puede ser una ayuda.

¿Tomar la fruta después de comer engorda más?

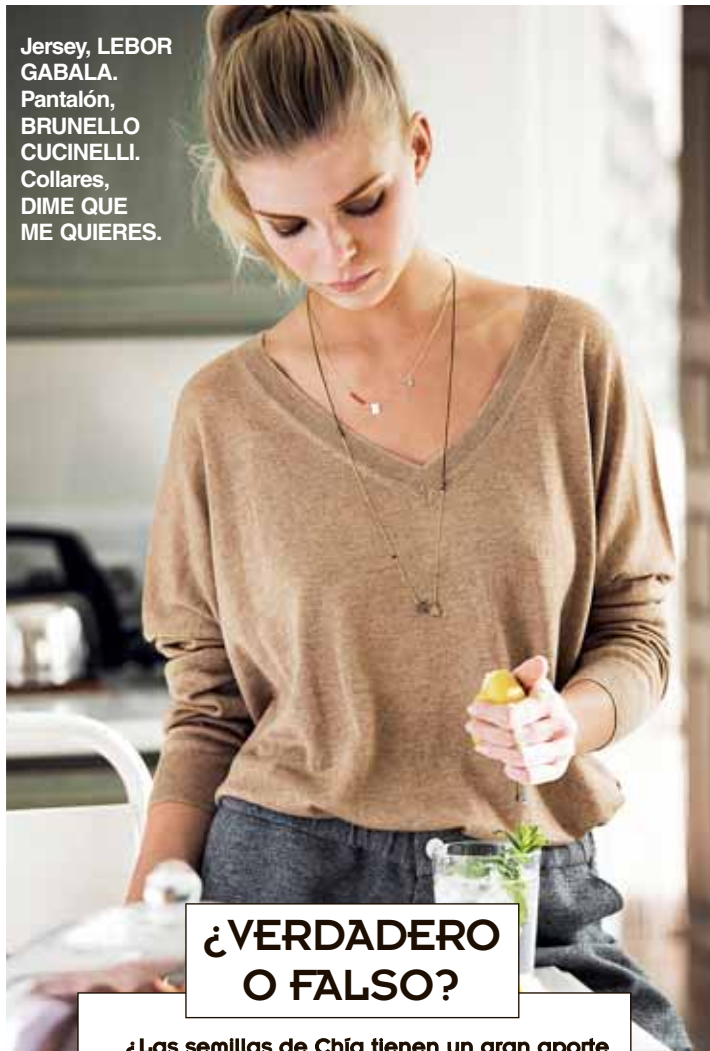
No, las calorías siempre son las mismas. Pero sí es verdad que hay gente a la que le sienta mal tomarla después de comer porque le provoca mala digestión, hinchazón y flatulencia.

¿Es recomendable recurrir a las barritas dietéticas?

Son útiles en situaciones especiales, cuando no se puede parar para comer o se está fuera de casa muchas horas. Es mejor tomar una barrita que saltarse una comida, porque son equilibradas, saciantes y aportan nutrientes. Ahora bien, no contribuyen a la educación nutricional.

¿Qué opina de los batidos de frutas y vegetales prensados en

Jersey, LEBOR GABALA.
Pantalón, BRUNELLO CUCINELLI.
Collares, DIME QUE ME QUIERES.



¿VERDADERO O FALSO?

¿Las semillas de Chía tienen un gran aporte nutricional? Verdadero, son ricas en fibra, pero hay que masticarlas muy bien para absorber sus nutrientes.

¿Las algas marinas ayudan a quemar calorías con rapidez? Verdadero, aceleran el metabolismo, pero depende de qué cantidad tomemos.

¿La col rizada o berza tiene pocas calorías y muchas proteínas? Falso, tiene pocas calorías y pocas proteínas.

¿El edamame ayuda a adelgazar y a desintoxicar el organismo? Falso, es una legumbre y ayuda a eliminar toxinas porque lleva fibra, pero nada más.

¿Es cierto que el agua de coco es superhidratante y rica en minerales? Verdadero.

¿La dieta morada es especialmente saludable? Verdadero, todos los productos de colores muy vivos son muy antioxidantes.

¿Es importante mantener el pH alcalino del organismo? Verdadero. Para ello hay que tomar muchos vegetales. El limón, por ejemplo, alcaliniza nuestro pH. Toma en ayunas un vaso de agua templada con una rodaja de limón.

¿El azúcar integral de caña es mejor que el blanco? Verdadero porque lleva más minerales.

frío? ¿Son sanos? ¿Sirven para sustituir una comida?

Son útiles como práctica de detox. Están equilibrados nutricionalmente, llevan buenas combinaciones de alimentos e incluyen proteína vegetal. Sirven para tomar durante uno o dos días por semana, para desintoxicar el organismo.

UNA MANZANA AL DÍA

¿Stevia o sacarina?

La stevia es el edulcorante más recomendado, es totalmente natural, procede de una planta llamada *stevia rebaudiana*, resulta 300 veces más dulce que el azúcar, aporta 0 calorías y logra respetar el sabor de los alimentos.

¿Qué pasa con el azúcar refinado?

Hay que intentar evitarlo al máximo porque ya comemos muchos alimentos que llevan azúcar, como la fruta o los hidratos de carbono.

¿Más alternativas?

Cualquier edulcorante de origen natural mejor que los artificiales: sacarina, aspartamo, ciclamato...

En su libro *Zumoterapia* analiza las propiedades de las frutas, ¿Cuál sería la mejor?

La manzana: una al día reduce en un 30 por ciento el riesgo de enfermedad cardiovascular. Además tiene una función reguladora del tránsito intestinal y es muy saciante.

¿Es bueno tomar sólo fruta durante un día o dos por semana?

Sí porque es muy depurativo, pero si se lleva un ritmo de vida muy activo puede notarse un déficit de energía física. En ese caso es recomendable combinarlo con lácteos.

¿Qué fruta sería la más adecuada para ello?

La uva, porque contiene gran cantidad de azúcares, antioxidantes y resveratrol. Siempre muy bien masticada.

¿Es mejor tomar siempre la fruta con piel?

Sí, y siempre muy bien lavada, porque en la piel se encuentran la fibra y los antioxidantes.

¿Mejor en zumo o entera?

Mejor entera porque la piel lleva fibra, lo que ayuda a combatir el

Láminas de coco

El coco deshidratado es muy rico en potasio y mejora la circulación sanguínea.



Algas marinas

Con alta concentración de vitaminas B12, E, K, A y C, son energéticas, bactericidas y ricas en yodo, selenio, magnesio y fósforo.



Edamame

Leguminosa originaria de Japón libre de colesterol y gluten.

Limón.

Con vitamina C tiene antioxidantes, hesperidina, naringenina y luteína.



Col rizada

Rica en vitamina A, fortalece el sistema inmunitario.



Semillas de Chía

Con fibra y antioxidantes, combinadas con líquidos aumentan la sensación de saciedad.



Avena

Tiene alto contenido en fósforo, magnesio, ácido fólico, potasio, hierro y zinc.

Té matcha

Reduce las inflamaciones, el colesterol y el estrés, y es depurativo.



Quinoa

Grano originario de los Andes, rico en hidratos de carbono, fibra, proteínas, Omega 3 y bajo contenido en grasas.



Azúcar de caña Integral

Se obtiene de triturar la caña de azúcar y contiene todos sus nutrientes.



Arándano rojo

Ricos en taninos, tienen gran poder antioxidante, reducen los niveles de colesterol malo.



En boca de todos

Son los alimentos más fotografiados en Instagram, los más comentados vía WhatsApp y los que inundan las estanterías de los supermercados. Ingredientes de moda que todos tomamos pero, ¿sabes realmente qué aportan?

estrefimiento y a regular el colesterol y el azúcar en sangre. En el zumo eso se pierde.

GLUTEN Y LACTOSA: EN EL PUNTO DE MIRA

¿Es sano eliminarla de nuestra dieta aunque no seamos intolerantes?

No, yo no soy partidaria de suprimir los lácteos en personas no intolerantes ya que son la fuente de calcio que mejor se absorbe. En el mundo hay más tolerantes a la lactosa que intolerantes.

¿La edad dificulta la absorción del calcio?

Hasta los 35 años aproximadamente se asimila muy bien, a partir de ahí decrece la capacidad de absorción pero no desaparece. Por eso es recomendable en las mujeres en edad menopáusica tomar un poco el sol, hacer ejercicio físico y tomar productos lácteos (desnatados si es necesario).

Y el gluten, ¿debemos eliminarlo también?

No, como en el caso de la lactosa, hay que tener sentido común. Si no se es intolerante, no hace falta suprimirlo.

¿La harina integral es mejor que la procesada?

Todo lo que es integral conserva más minerales.

¿El alcohol engorda tanto?

Lo que más engorda es la grasa, que aporta nueve calorías por gramo. El alcohol tiene siete calorías por gramo, por eso yo siempre lo suprimo en las dietas. El más saludable es el vino tinto porque es antioxidante debido a los taninos y el resveratrol. Lo ideal son dos copas de vino tinto al día los hombres, y una y media las mujeres, ya que nosotras lo metabolizamos peor que ellos.

COMER MUCHO ENVEJECE

¿Es recomendable tomar complementos nutricionales?

Si nuestra alimentación es variada

y equilibrada no necesitamos tomar nada más. Pero a veces las prisas, el estrés o el hecho de cocinar más los alimentos hace que seamos deficitarios en algunos productos. Por ejemplo, tendríamos que tomar tres veces por semana pescado azul y, en muchas ocasiones, no lo hacemos. Yo tomo mis suplementos de Omega 3 desde hace tiempo.

Los complementos de ácido hialurónico o colágeno, ¿sirven de algo?

Soy muy partidaria del consumo de suplementos nutricionales. Actualmente hay muchas fórmulas que combinan colágeno y ácido hialurónico que mejoran tanto el aspecto de la piel como las articulaciones. Como siempre, hay que tener constancia tomando los suplementos y es aconsejable alternar por temporadas. Por ejemplo, muy recomendable el betacaroteno antes de la exposición al sol, o tomar productos fermentados, como la papaya, para aumentar tus defensas para el otoño o invierno.

¿Los que comen menos envejecen más tarde?

Efectivamente, está comprobado científicamente. La dieta hipocalórica alarga la vida.

¿Cuál sería el batido detox perfecto?

Tendría que llevar cebolla, perejil, coliflor, brócoli, apio y cúrcuma.

¿Tendríamos que tomar poca sal?

Debemos moderar su consumo porque contribuye a la retención de líquidos y aumenta la tensión arterial, por lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y cerebrales.

CARNE ROJA: UNA O DOS VECES AL MES

Según la OMS, el consumo de carne procesada incide en un 18 por ciento en el desarrollo de cáncer colorrectal.

El problema fundamental de las carnes (salchichas, hamburguesas, beicon...) procesadas (ahumadas, encurtidas...) es, sobre todo,

con los ahumados. La madera que se utiliza para quemar y hacer los ahumados produce sustancias tóxicas, como los HAP (hidrocarburos aromáticos policíclicos) que se consideran cancerígenos según los experimentos realizados en ratones. La OMS ha bajado el consumo recomendado de estos productos de 70 gr diarios a 20 gr al día. Está demostrado que el consumo en exceso de estos productos aumenta en un 21 por ciento las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares y en un 16 por ciento la de padecer cáncer (sobre todo colorrectal).

¿Hay que evitarlas?

Según la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria), la recomendación de consumo de carnes rojas es de una o dos veces al mes. No hay que prohibir su consumo, pero si reducirlo. La carne picada de buena calidad es recomendable igualmente. El problema está en las carnes ahumadas (salchichas, hamburguesas, beicon...), que pueden absorber sustancias cancerígenas que provienen de quemar la madera.

¿Y el cerdo?

Hay que tomar buen cerdo (si es ibérico y de bellota mejor).

¿Qué alimentos desterraría de nuestra dieta?

Azúcares refinados, sal, grasas saturadas (sobre todo las *trans*), ahumados y encurtidos.

¿Cuáles son las diferencias entre volumen y grasa? ¿Existe una báscula que lo mide?

Se llama impedanciometro y mide el porcentaje de grasa de tu organismo. También hay básculas que pueden medir el porcentaje de agua. Al ir adelgazando, ves cómo se reduce este porcentaje y puedes modificar ciertas cosas. **T**

*Maquillaje y peluquería: María García para Dior y L'Oréal Professionnel.
Agradecimientos: Puente Romano Beach Resort & Spa.*



La doctora responde a nuestro cuestionario exprés en un video exclusivo en **TELVA.com**

“A pesar de las modas, los LÁCTEOS SON LA FUENTE DE CALCIO QUE MEJOR SE ABSORBE. Nunca los suprimiría en personas no intolerantes”