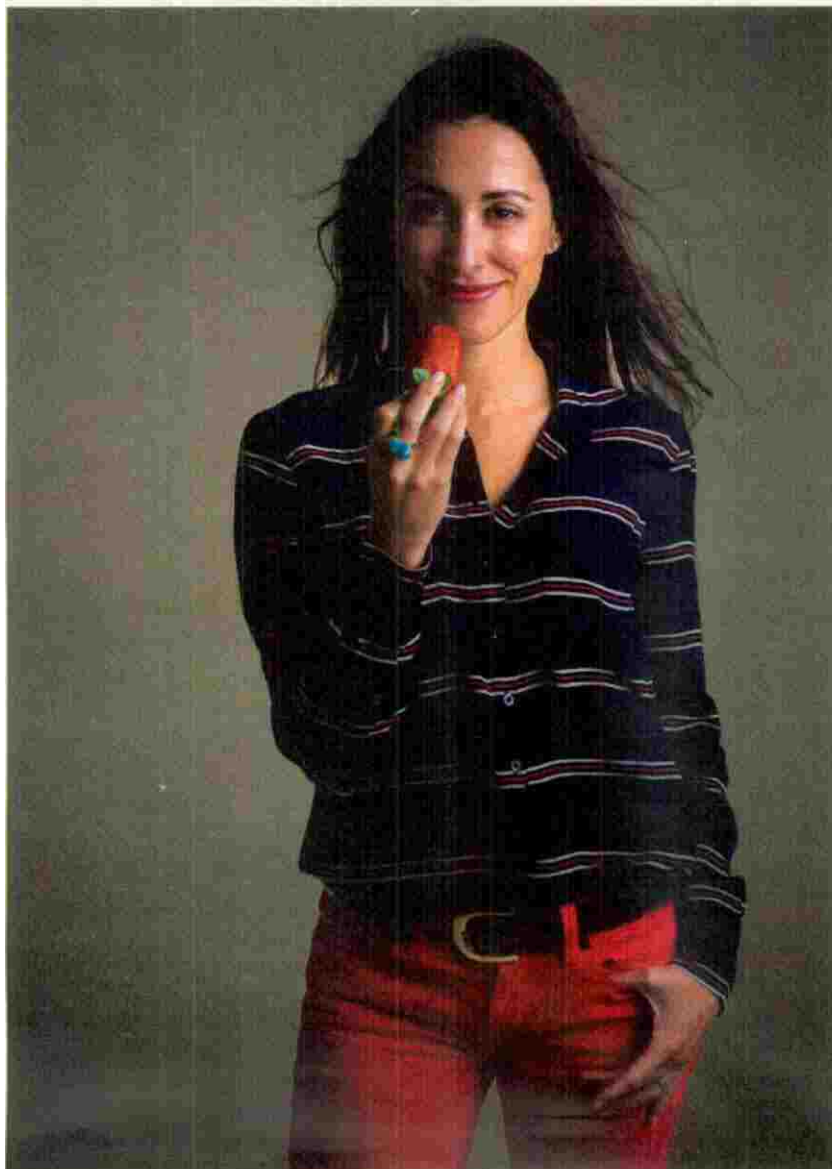




10 preguntas a...

Pilar Munné

LA NUTRICIONISTA PUBLICA 'MISMOS ALIMENTOS... MENOS CALORÍAS', UNA GUÍA PARA COMPRAR Y COMER SANO



1/ Aconseja comer cinco veces al día, menos cantidades, ¿por qué? Así evitamos llegar a la próxima comida con mucha hambre y que baje el azúcar y nos acosen los estados de malhumor. Es mejor comer más veces menos cantidad; todo más repartido.

2/ ¿Cuál es el desayuno ideal? Hidratos de carbono, un lácteo, una pieza de fruta y, si se quiere, algo de proteína.

3/ Isabel Preysler dijo que después de una comida copiosa se pasaba un día comiendo solo fruta. ¿Es bueno? Si quieres bajar de peso, cenar solo fruta no es aconsejable porque lleva bastante azúcar. Es mejor una ensalada con algún hidrato.

4/ ¿El agua engorda en las comidas? No. No tiene calorías. Por otra parte, el agua del grifo no es aconsejable porque al ser rica en carbonato cálcico puede provocar estreñimiento y reseca la piel.

5/ ¿Las dietas proteínadas, como la Dukan, son recomendables? No. Provocan mucha acidez, osteoporosis e incluso cáncer de colon, pues el colon necesita fibra. Además, las dietas draconianas provocan un efecto rebote y una disminución del músculo, y lo que interesa es mantenerlo, pues es el que hace que se pierda la grasa.

6/ ¿Aconsejenos alimentos muy saludables. Uno es el ajo: es muy antioxidante y tiene mil propiedades. El jengibre, las frutas rojas, las hierbas aromáticas... El perejil tiene mucho calcio. Yo hago ensaladas con perejil, menta, rúcula y mango. Son sanísimas.

7/ ¿Es partidaria de la copa de vino con la comida? Sí, pero solo una, que el alcohol es tóxico. Vino tinto, y mejor si es joven.

8/ ¿Y el chocolate? El mejor es el cacao crudo en polvo, que no tiene grasas y contiene minerales, es muy antioxidante. No debe tener azúcar. En tableta, mejor el negro con más de 70% de cacao.

9/ ¿Alguna receta mágica contra la celulitis? Ejercicio y alimentación equilibrada. No hay que abusar de los productos salados, que provocan mucha retención de líquidos, y de las grasas. Hay que beber mucha agua y evitar los azúcares. El hierro es un buen elemento contra ella [conviene el pescado blanco, el pollo sin piel...].

10/ ¿Y contra el colesterol? Los productos de origen vegetal no tienen. Hay que comer fibra [verduras, cereales]. Y omega 3, esencial para el buen funcionamiento del cerebro. — IMMA FERNÁNDEZ

MISMOS ALIMENTOS... MENOS CALORÍAS

PILAR MUNNÉ



GUERRA A LOS KILOS DE MÁS

La base de una alimentación equilibrada empieza por hacer una buena compra. Pilar Munné, dietista catalana afincada en Miami, propone una guía [Libros Cúpula] para mejorar los hábitos alimenticios sin necesidad de hacer dieta. "Conocer los productos que compras es el primer paso para cuidar la salud", sostiene Munné, que incluye comparaciones calóricas entre alimentos y un capítulo dedicado al consumo ecológico. También aclara falsos mitos. Un ejemplo: "Tres aceitunas no equivalen a un cruasán. Una aceituna verde apenas tiene cinco calorías".