

[EL PERIÓDICO]

Portada
Suscripciones

[SECCIONES]

- Región
- Murcia
- Cartagena
- Lorca
- Comarcas
- Opinión
- España
- Economía
- Mundo
- Deportes
- Sociedad
- Cultura
- Televisión
- Gente
- Titulares del día
- Esquelas
- Efemérides
- Las + vistas**
- Viñetas
- Imágenes
- Especiales
- Fiestas

[CANALES]

Seleccione...

[PARTICIPACIÓN]

- Blogs
- Chat
- Fotos
- Fotodenuncias**
- Tus fotos
- Tus vídeos
- Videochat

LO + BUSCADO

- Coches de ocasión
- Trajes regionales
- Opciones
- Vivienda
- Cambio climático
- SPA
- Horoscopo
- Hoteles
- Fórmula 1
- PDA
- Hipotecas
- Cirugía estética
- Ipod
- Empleo
- Pisos baratos
- Restaurantes
- Música
- Moda otoño
- Portátiles
- Regalos
- Feria de Murcia
- Euribor
- Haz clic en la categoría escogida...

CARTAGENA

JOSÉ MATÁIX VERDÚ PROFESOR DE NUTRICIÓN DE LA [UNIVERSIDAD DE GRANADA](#)

«Una fabada de bote se puede incluir en una buena dieta»

«Estar delgado no es sinónimo de estar sano» «La sociedad ha cambiado la dieta mediterránea»

PEDRO CONESA/CARTAGENA

José Matáix Verdú es una de las eminencias en nutrición del territorio español. Durante sus años de estudios ha levantado falsos mitos sobre las dietas milagro y critica los mensajes que recibe el público sobre el peso como parámetro de salud «porque nadie tiene un peso ideal». El nutricionista ha sido asesor de las consejerías de Salud del País Vasco y Cataluña; ha recibido numerosas distinciones, como el Premio Nacional Gregorio Marañón, entre otros muchos. Matáix ha sido uno de los ponentes de un curso de la Universidad de Mar que se desarrolla esta semana en Cartagena y que contará hasta mañana con reconocidos expertos en alimentación.



NUTRICIONISTA. José Matáix, en Cajamurcia. / J. M. R. / AGM

- Usted ha venido a la ciudad para impartir una conferencia sobre la elección de los alimentos pero, ¿tan difícil nos resulta?

- Demasiado. Yo les explico a los asistentes que esto depende de varios factores como el dinero y el simbolismo. No conocemos lo que compramos y es evidente que estamos influenciados por la publicidad. Ahora salen productos como una leche enriquecida con tal o con lo otro. Son buenos, pero también se debería decir toda la verdad.

- ¿Esa publicidad es la misma que se utiliza para vender la dieta mediterránea como la más saludable?

- Es un gran misterio porque la dieta mediterránea hay que definirla. Hay productos que se han ido incluyendo según han avanzado los años. Si lo pensamos la dieta mediterránea contiene todos los alimentos. ¿Cómo puede ser? La respuesta es que los equilibran todos bien. La zona es rica en fruta y verdura y se combinan con carne o pescado. Otras zonas predomina más lo animal y por eso es menos sana.

- ¿Qué hay de las dietas milagro?

- No existen. Sólo tenemos que combinar bien los alimentos y consumir menos calorías de lo que gastamos. Aunque depende de cada persona porque hay gente que come mucho y no engorda pero a otros sí les pasa. La diferencia es que hacen ejercicio, porque hay que moverse.

- ¿El sedentarismo y el poco tiempo para cocinar nos marcan ahora nuestra alimentación?

- Está claro que no tenemos tiempo para cocinar y ahora tiramos de platos precocinados. No son malos y están bien equilibrados. Por ejemplo, se puede incluir una fabada de bote en una dieta equilibrada y no pasa nada. Yo también voy a restaurantes de comida rápida y se come bien, pero no se puede ir todos los días. Esos alimentos contienen muchas calorías

- La sociedad nos dice que estar delgado es estar sano, ¿es así?

- El peso corporal es subjetivo. En la época del pintor Rubens las mujeres eran rellenitas y estaban sanas. Nadie sabe su peso ideal porque eso no existe y debe ser tu propio cuerpo el que te diga si estas sano o no. Las modas no tiene por qué decir que si estas delgado, estás sano. Eso es mentira.

Imprimir Enviar

Publicidad

Subir

EDICIÓN IMPRESA

Inmigración



Oleada de inmigrantes en las costas de Cartagena (Fotos)

Rescate



Rescatan una patera con 20 inmigrantes en Cartagena (Fotos)

Envía tus fotos



XVIII Carthagineses y Romanos

Fotodenuncia

Ciudades y pueblos

Naturaleza

Especial verano



Blogs



Vota por el logo de las Olimpiadas Madrid 2016

La foto del verano 2007



LA FOTO DEL VERANO 2007

ENCUESTA

¿Cree que son suficientes las ayudas destinadas por las Administraciones para la vuelta al cole?

- Sí (ver/hacer comentarios)
- No (ver/hacer comentarios)

Vota Resultados



CANAL LITERATURA



MURCIA Y EL AGUA



RSS

Powered by SARENET