

“La comida ‘slow food’ es adecuada porque uno piensa en lo que come en ese momento y cuida más su alimentación”

Leandro Plaza

Presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC)

Preocupados por el índice de sobrepeso infantil en España –que supera ya el 30%–, los miembros de la Fundación Española del Corazón (FEC) se han marcado un objetivo prioritario: enseñar a los pequeños a comer bien. Los esfuerzos se centran en los niños, pero la tarea se dirige a los adultos. Para el doctor Leandro Plaza, presidente de la entidad, una alimentación equilibrada y saludable empieza en casa. Este es el primer paso para mejorar nuestra calidad de vida y la de nuestros hijos.

¿Somos conscientes de la importancia que tiene la alimentación en el cuidado de la salud? La población está bastante informada. Casi todo el mundo conoce la importancia de optar por una alimentación sana, equilibrada y, por tanto, cardiosaludable. El problema ahora está en cómo pasar del saber al hacer. El desafío consiste en aplicar de manera directa eso que ya sabemos. Por ejemplo en casa, entre padres e hijos. No se trata solo de alimentarles, sino de enseñarles a seguir una dieta saludable. Si los pequeños aprenden cuáles son los alimentos adecuados, los elegirán de manera natural a lo largo de la vida.

Pero comer sano cada vez es más caro... No siempre. En este contexto de crisis, por fortuna, tenemos las patatas. Es un hidrato de carbono perfecto, muy barato y que tiene multitud de usos. También tenemos el aceite de oliva, un ingrediente saludable y asequible. En el caso de las frutas y las verduras, el secreto es que debemos consumirlas en su temporada. Si queremos comer sano y ahorrar, lo mejor es elegir la estacionalidad de

la fruta y la verdura. Hay que aunar lo bueno para la salud con lo que conviene para el bolsillo. Es un equilibrio.

Entonces, ¿es posible confeccionar un menú saludable por poco dinero? Sí. Hay alimentos muy baratos, como el arroz, la patata y el pan. Puedes echar alguna proteína animal o, mejor aún, vegetal. Las legumbres son muy saludables y económicas. Con eso y una pieza de fruta consigues una alimentación bastante sana. No hace falta comer carne o pescado todos los días.

La expresión ‘slow food’, ¿se refiere a tomarse con calma la elaboración de los alimentos o al disfrute más pausado del momento de comer? A ambas cosas, pero sobre todo a dar opción a comer más despacio. Es lo opuesto a cierto tipo de ‘fast food’ que contiene demasiadas calorías y grasas saturadas en porciones físicas pequeñas. Son alimentos que la gente toma casi de pie, mientras camina, en el trabajo o en el parque. La propuesta de la expresión ‘slow food’ significa que también se puede hacer una alimentación saludable al aire libre, pero relajándose un poco más. Por supuesto, uno no va a comer pescado en el parque, pero sí se puede comer un puñado de frutos secos y aprovechar los ácidos grasos Omega 3 que contienen. Es decir, se trata de ser creativos y buscar sustitutos saludables para aquellas comidas que son poco adecuadas.

¿La comida rápida es siempre poco saludable? No, siempre no. Tú puedes comer un puñado de nueces con relativa rapidez y, sin embargo, tienes una alimentación fantástica. Un ‘fast

food’ que se asocia a lo negativo es el que te impide comer en casa, el que te quita tiempo para sentarte a comer en un restaurante o el que haces en la misma oficina, pero no toda la comida rápida tiene por qué ser sinónimo de algo malo. Otro tema es que la rapidez provoque agobio y que el agobio genere estrés. En general, una vida relajada y tranquila –también a la hora de comer– mantiene a raya el estrés, y eso es positivo.

¿El movimiento ‘slow food’ es elitista?

Yo diría más bien que es un *desideratum* que deberíamos tener todos. Esta comida es adecuada porque implica dos cosas. La primera, que al comer despacio y con tranquilidad, uno piensa más en lo que come en ese momento y, en consecuencia, hace una alimentación más saludable. Y la segunda se centra en que te permite hacer un paréntesis en la rutina. Es un periodo de relax que contrarresta un poco el estrés del trabajo. Añades lo uno a lo otro. Después de un día duro de trabajo durante ocho o nueve horas, lo ideal es llegar a casa y decir “bueno, vamos a sentarnos, a charlar y a tomar alimentos variados”. Siempre es mejor comer distintas raciones en pequeñas cantidades porque así se toman menos calorías y se hace mejor la digestión.

Hay quien sostiene que la comida ‘slow food’ es una moda pasajera...

Quizá el término está de moda, pero es muy acertado. Desde luego, a los médicos nos ha venido muy bien para llamar la atención sobre el cuidado de la salud. Y ese no es un tema pasajero.

➔ www.consumer.es

