



“Engordar o adelgazar, cuestión de genes, dieta y actividad física”

Cocina tradicional baja en calorías. Cocido madrileño

Yolanda Pontes Torrado. Farmacéutica. Oficina de Farmacia, COFM. yolandapontes@outlook.es

En España, según datos del Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular (ENRICA) (2009-2011) el 62% de la población adulta padece sobrepeso (39%) u obesidad (23%).

La Encuesta Nacional de Ingesta Dietética (ENIDE 2011) pone de manifiesto que el consumo de cereales, legumbres y hortalizas es insuficiente y por el contrario, el de carnes rojas, azúcares y grasa saturada debería reducirse.

Urge actuar por parte de Administración y profesionales de la salud para intentar revertir esta situación en que un porcentaje tan elevado de la población puede tener aumentados factores de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas, degenerativas, etc., asociadas a sobrepeso, obesidad y a hábitos alimentarios incorrectos.

En este sentido, el artículo 39 de la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición dice:

Artículo 39. *Prevención de la obesidad a través de los servicios de salud.*

Las autoridades sanitarias facilitarán las condiciones y los recursos necesarios, incluida la formación, para que todo el personal sanitario de atención primaria y **las oficinas de farmacia** ofrezcan a los pacientes una información sencilla sobre hábitos alimentarios y de actividad física. Además, facilitarán los recursos necesarios para la detección precoz del sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria, y desarrollarán los programas necesarios para lograr su prevención.

La Ley de ordenación y Atención farmacéutica dice:

Art 2.3 ley 19/1998 25 Nov de Ordenación y Atención farmacéutica

Los farmacéuticos desde la farmacia colaborarán con la administración sanitaria en prevención de enfermedades, promoción de hábitos de vida saludables y educación sanitaria”

La oficina de farmacia es el establecimiento sanitario más visitado al cabo del año por la población lo que la sitúa en primera línea de actuación a la hora de llevar a cabo acciones educativas, tanto puntuales como de seguimiento en aspectos relacionados con la salud de los ciudadanos realizando de esta forma una labor de prevención que es el objetivo final a perseguir.

En mi experiencia, esta labor educativa en lo referido a hábitos alimentarios se centra en individualizar, concediendo importancia a gustos y aversiones por alimentos, platos preferidos, cultura, economía, tiempo y disposición para cocinar, conocimientos y utensilios culinarios, hora y lugar donde se realizan las comidas, compañía, comidas de ocio, frecuencia de consumo de frutas, verduras, pescado, legumbres, frutos secos, etc., consumo de alcohol y tabaco.

Una vez conocido el comportamiento alimentario se pueden establecer las modificaciones necesarias para hacerlo más saludable y rebajar el valor calórico de los platos que así lo requieran.

Es difícil cambiar hábitos, pero no lo es tanto si lo que se ofrece resulta atractivo y fácil de preparar y si además supone ahorro de tiempo y ayuda en la planificación, la disposición al cambio mejorará notablemente en la mayoría de los casos.

El seguimiento se realiza analizando en visitas seriadas los logros obtenidos y los obstáculos encontrados y al final del mismo, la persona debe ser capaz de manejar su alimentación controlando aspectos nutricionales y gastronómicos.

Esta sistemática de trabajo me ha conducido, utilizando durante años la técnica ensayo-error y a mi familia como panel de catadores forzados a elaborar platos ligeros tomando como punto de partida el original y modificando ingredientes y o modo de elaboración para rebajar su contenido calórico.

Son ejemplo de estas adaptaciones diversos platos de legumbres como el "cocido madrileño" o "albóndigas en salsa", "arroz con pollo y verduras", "macarrones con carne y tomate" "empanadillas", "conejo con verduras", "cazuela de pescado" y diferentes preparaciones rápidas de pescados, aves, huevos, ensaladas y verduras, sin olvidar tapas y platos para celebraciones.