
Alimentarse bien, también en tiempos de crisis

¿Qué sabemos?

Que [en nuestro país](#) ha aumentado el número de personas con ingresos por debajo de la media.

Que tener poco dinero y pocos estudios se asocian con tener peor salud.

Que muchas enfermedades actuales están relacionadas con la alimentación, hacer poco ejercicio, tener exceso de peso y fumar.

¿Qué podemos hacer?

Todas las personas podemos hacer cosas buenas por nuestra propia salud. [Movernos más](#). [Dejar de fumar](#). Evitar [el alcohol](#) (o tomarlo solo de vez en cuando y con moderación). [Comer sano](#).

Por su parte, los gobiernos deben garantizar el derecho a la salud y la educación de las niñas y los niños. Porque es una inversión de futuro y no un gasto. La educación es la clave.

También deben informar a la población sobre la salud y cómo cuidarla. Y además, conviene que diseñen políticas que favorezcan estilos de vida más sanos.

La obesidad se asocia a la pobreza. ¡Parece un contrasentido! ¿Por qué?

[La obesidad](#) es una enfermedad crónica que afecta tanto a adultos como a niños. Y sabemos que hay más personas con obesidad en los sectores con peor economía.

El nivel económico de la familia condiciona su forma de vivir: lo que compra y come, si puede o no practicar deportes, los estilos de vida, etc. Hay más obesidad entre las familias con menos ingresos. Porque...

- Consumen alimentos más baratos pero con [demasiada grasa](#) y [azúcar](#) ([zumos envasados](#), refrescos, bollería industrial, pan de molde, dulces, chucherías, patatas fritas, aperitivos, pizzas, salchichas, hamburguesas...)
- Toman menos verduras, fruta, legumbres y [pescado](#).
- Es fácil "matar el hambre" con productos baratos y poco saludables que favorecen la obesidad. *Lo barato a la larga, sale caro.*

Empecemos por el principio

[Dar el pecho es muy sano](#) y muchísimo más barato que dar biberones. Es normal tener dudas [¿tendré leche?](#),

[¿sabré hacerlo?](#) Tranquilos. *Querer es poder*, para todo, también para amamantar.

Se puede aprender cómo dar el pecho en los cursos de preparación al parto, en internet, en libros y en los grupos de apoyo a la lactancia. Y éstos son estupendos si surgen dificultades.

Para tener leche solo hay que dejar [que el bebé mame todo lo que necesite](#).

El bebé tiene que estar al pecho en posición correcta del bebé (así no duele y saca más leche)

Y todo el tiempo que quiera.

La leche materna protege frente a infecciones, las alergias e incluso de la obesidad.

También tiene [ventajas](#) para la madre. La protege frente a la osteoporosis y las fracturas de cadera en la menopausia; frente al cáncer de mama y ovario. Facilita que adelgace y se recupere antes la anemia postparto.

Dar el pecho supone un ahorro de entre 1.000 y 1.400 euros al año. La lactancia materna es gratis. No se producen residuos.

La [alimentación de la madre](#) debe ser sana y variada, además, no tiene que comer por dos.

Un [nuevo embarazo](#) no contraindica la lactancia y cuando nace el hermano, se la llama [lactancia en tandem](#).

¿Fumas? ¿Has pensado alguna vez en [dejar de fumar](#)?

Sabemos que no es fácil. Pero es por tu salud, por la de tu familia y ipor lo que cuesta!.

Fumar 20 cigarrillos al día, cuesta unos 134 euros al mes. O sea, 1.633 euros en un año y 8.167 euros en cinco años. ¿Cuánto ahorrarías en 10 años? Merece la pena. En los centros de salud se organizan grupos para dejar de fumar. Pregunta en el tuyo.

¿Y la comida?

No es caro comer sano. El precio de las frutas y verduras no ha aumentado con el tiempo (en proporción ha bajado más de un 20% desde 1970).

Aunque lo más barato de todo es lo que llamamos "[comida basura](#)", que es lo que más hace engordar.

Es fundamental [crear buenos hábitos](#) en los niños desde el principio.

El aspecto positivo de la crisis es que podemos aprender a alimentarnos mejor y a ser más activos. Por ejemplo, al [ir al colegio andando](#) o [en bici](#), ahorramos la gasolina del coche. ¡Más ahorro!

Un punto clave: comprar con la cabeza ([ahorra mientras educas a tus hijos](#))

Lo primero es hacer la compra. ¿Llevas lista de la compra? Sin ella, el supermercado puede ser una trampa. Compara precios. Planifica el menú de la semana.

La lista de la compra sirve para no caer en la tentación de las ofertas. *Lo del "lleve tres, pero pague dos"... de algo*

que no me hace falta.

Es mejor comprar los alimentos frescos y de temporada que son más baratos y son de mejor calidad y sabor.

Los alimentos envasados no son tan baratos como parecen, fíjate en el precio por kilo, no por unidad y, además, a veces *tienen "gato encerrado"*

Hay que leer las etiquetas porque a veces contienen [grasas](#) saturadas, grasas trans, colesterol demasiada azúcar o exceso de sal.

Lleva a los niños al mercado, a la frutería, a la pescadería, para que conozcan los alimentos frescos. Enséñales estas cosas.

¡A desayunar! Empieza bien el día

Es curioso, pero [desayunar bien](#) sirve para empezar bien el día.

Leche, pan con tomate natural y aceite de oliva y una fruta. Ya está. Sano y sabroso.

[Mejor pan de barra](#), pan natural o tostado. Es más saludable y barato que el de molde.

Y en el recreo, [a media mañana](#), fruta o bocadillo de casa, de pan.

Seguimos, comidas y cenas...

[Legumbres](#), patatas, arroz, pasta, verduras, frutas, ¡a diario!. *¿Cuánto vale un kilo de arroz, lentejas, garbanzos... y cuántas personas comemos de él?*

[Frutas, verduras y hortalizas](#),... come tantas clases como puedas, frescas y de temporada.

¿Cuántas verduras y hortalizas conoces? Tomate, zanahoria, espinaca y acelga, calabacín, brécol, lechuga, pepinos, cebolla y ajos, calabaza, espárragos... vegetales verdes rojos y amarillos. ¿Y frutas? ¿Has visto la gran variedad que hay? Podíamos tomar varias diferentes cada día del mes y no repetiríamos.

¿Gazpacho, salmorejo, pisto? ¿Te suenan? Canelones de espinacas, tortilla de espinacas... Mejor ensalada que patatas fritas (*Además de que engordan más, se tardan más en hacer*).

El aceite de oliva debe estar siempre en la cocina. Nos protege de las enfermedades de las arterias, es decir, contra el infarto de miocardio y las trombosis.

Mejor aceite de oliva que mantequilla.

Mejor aceite de oliva que salsas y mejor las que están hechas con tomate y otros vegetales que las de quesos o nata. Es más caro, pero invertimos en salud a largo plazo.

Recuerda, lo barato sale caro.

[Carnes, pescados](#) y huevos se van alternando en comidas y cenas.

El huevo es una maravilla de la naturaleza, muy barato y aporta [proteínas](#). *¿Cuántos huevos por un euro?* La proteína más barata y tan buena como las demás.

¿Le quitas la piel al pollo? Si, hazlo. Fíjate: el pollo cuesta a 2 euros el kilo y los nuggets de pollo a 2,8 euros... 300 gramos. Parece casi igual, pero el kilo de nuggets nos sale a 9,3 euros. No es lo mismo, compara, piensa y elige.

Mejor pescado que carne y mejor que sea magra, aunque sea poca. Reduce las carnes procesadas como las salchichas.

De postre, fruta, sin duda.

Y para beber, lo más sano y lo más barato: [iel agua!](#).

¿Y para merendar?

¿Pan con chocolate?, *una merienda de lujo*.

Bocadillos sanotes: de lechuga con atún o pimiento asado o huevo duro; de sardinillas en aceite de oliva; de aguacate con anchoas; de tomate con aceite de oliva; de queso con miel...

¿Y una fruta? Mandarinas y plátanos, que se pelan bien o una manzana.

También se puede hacer un batido con [leche o yogurt](#) y un poco de fruta natural: fresas, plátanos.

No, el zumo envasado NO es una manera de tomar fruta, no es lo mismo y es más caro.

Aprendamos a “[reciclar comida](#)”

No podemos tirar comida, ni ahora, ni nunca. Con la carne del cocido se hacen unas croquetas. Con la fruta más madura, una macedonia o un batido. Con el pan duro, un gazpacho o salmorejo.

Esto ya lo hacían nuestras abuelas, aprendamos de ellas, no despilfarremos. No es necesario que haya una crisis para que lo hagamos.

Se puede pedir al [comedor escolar](#) que reparta cada día lo que sobra (*en la actualidad tiran todo ¡qué despilfarro!*). Cada niño podría llevarse una porción en su tartera.

Fecha de publicación: 10-06-2015

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.


