

Leer el etiquetado, comer sano y variado y tener nuestra propia dieta, bases para una buena alimentación



El experto en nutrición y doctor por la Universidad de Extremadura, Luis Prieto, ha impartido la primera ponencia, “Influencia de la Alimentación en diversas patologías”, dentro del “IV seminario de equitación y discapacidad” .

Prieto ha destacado los tres principios para tener una buena dieta, “lo primero es leer el etiquetado. Segundo tener una dieta sana y variada, comer de todo, no hay alimento malo lo fundamental es la manera de consumirlo, y, tercero, intentar tener nuestra propia dieta, personalizar nuestra nutrición como hacen los deportistas de élite. Nadal cuenta con su propio nutricionista que le elabora su propia dieta. No es difícil, nosotros mismos sabemos lo que nos sienta bien y lo que nos cae mal.”

“Durante la ponencia he incidido en cómo la alimentación interviene en nuestro estado de salud y cómo puede beneficiar a determinadas tipos de patologías que puedan mejorar, cómo podemos curar a través de la alimentación” ha señalado el ponente.

“Cosas que antes parecían ciencia ficción, términos como la epigenética, destinada a conocer cómo podemos modificar la expresión de los genes en determinadas patologías y cómo actúa a través de una serie de pautas de alimentación “ ha destacado Prieto.

El experto ha señalado que para comer bien “debemos hacer caso a lo que nunca atendemos, que es llevar una alimentación sana, variada y equilibrada. La programación de los menús resulta muy útil, al menos semanalmente, deben contener una dieta variada y equilibrada y natural”.

Prieto ha hecho hincapié en la lectura de las etiquetas, “ si no las leemos no sabemos lo que comemos. Va a cambiar la normativa del etiquetado, nos vamos a encontrar dentro de pocas semanas con etiquetas nuevas que nos informarán de lo que realmente vamos a comer y saber exactamente lo que consumimos”.

“Cada vez la población en general presenta más alergias e intolerancias, no sólo provocado por los alimentos sino también por la vida que llevamos cada vez tenemos más estrés, somos más insomnes, factores que provocan que nuestro sistema inmune se desestabilice. Lo que da lugar a que seamos mucho más intolerables a todo, incluida la comida” ha indicado Prieto.

La jornada se ha completado con otras dos ponencias, “Elección y entrenamiento específico del caballo de terapias” impartida por Rafael Jesus Reina, Gerente de la Fundación Santa M^a Polo, y, “La hipoterapia en parálisis cerebral: presentación de un caso práctico” a cargo de David Lucena Antón, diplomado en Fisioterapia por la Universidad de Cádiz.