

# Expertos animan a mejorar la alimentación para proteger la salud

Los doctores Castro, Izaola y Quinto participan en la segunda jornada del Grupo El Árbol y El Norte sobre nutrición

## EL NORTE

**VALLADOLID.** Equilibrada, prudente, suficiente y adecuada para cada edad y para cada estado de salud. Es el secreto de una buena alimentación que se traduce en una mejor salud, para lo cual ayer tres expertos en nutrición dieron las principales claves, además de desterrar algunos mitos y de ayudar a comprender la importancia de lo que cada día ingerimos, su clara repercusión en la calidad de vida.

La doctora María José Castro, especialista en Nutrición y profesora de la Universidad de Valladolid;

Olatz Izaola, licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos; y el profesor de Seguridad Alimentaria de la Facultad de Medicina, Emiliano Quinto, participaron ayer en la segunda jornada del ciclo de conferencias sobre 'Alimentación Saludable' que organiza El Norte de Castilla y el Grupo El Árbol, con el patrocinio de la Junta y la colaboración de Caja España-Caja Duero.

'Importancia de los alimentos en diferentes etapas de la vida, visión médica, dietista y bromatológica' fue el título que dio lugar al encuentro de estos tres especialistas en una jornada moderada por la redactora de Sanidad de El Norte, Ana Santiago, y que permitió conocer que hay nutrientes energéticos, «la gasolina o combustible como las grasas, proteínas e hidratos de carbono» imprescindibles y otros estructurales que forman parte del propio organismo; así como «la relación



M<sup>a</sup> José Castro; Mónica Díez, de El Árbol; Ana Santiago, de El Norte; Olatz Izaola y Emiliano Quinto. :: G. V.

directa entre cómo nos alimentamos y las alteraciones, o no, en la salud», según explicó la doctora Castro. Asimismo, desterró el miedo a los aditivos «porque aumentan el tiempo de vida útil y las características» de un alimento y a la ingesta de sustancias químicas «porque todo proceso alimentario implica un proceso químico».

El ejercicio físico y hábitos saludables que huyan del tabaco y del alcohol, además de beber más de litro y medio de agua al día comple-

tan el secreto del éxito. Olatz Izaola recorrió, en su intervención, la pirámide alimenticia para recomendar consumos y cantidades diarias de cada alimento y en función de las distintas etapas de la vida, recordó que la osteoporosis que llega con la menopausia se previene desde la infancia con el consumo suficiente de calcio y que a los más mayores hay que favorecerles el consumo de comida triturada con una apariencia apetecible. Por su parte, el profesor Emiliano Quinto cen-

tró su intervención en el yogur, un alimento saludable por excelencia y aconsejó vigilar bien la fecha de caducidad, el correcto sellado de la tapa y su conservación refrigerada.

El próximo miércoles, también a las 20:00 horas y en el salón de actos de Caja España-Caja Duero en Fuente Dorada, la doctora María José Cao, investigadora del Instituto de Nutrición y Endocrinología y profesora de la Universidad de Valladolid hablará sobre 'La importancia de los alimentos en la infancia'.