

## **Eider Sánchez, nutricionista: 'Hay que planificar tanto los menús, como la lista de la compra'**

**El consumo de comida rápida de manera habitual crea malos hábitos alimenticios, situaciones de déficits nutricionales y supone un riesgo para la salud. La comida rápida puede llegar a causar enfermedades tales como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras. El 61% de la población española adulta sufre de sobrepeso u obesidad. Euskadi sería la tercera comunidad del Estado con una tasa de prevalencia más baja en obesidad**

En un contexto donde a través de las aplicaciones se puede obtener comida rápida casi a cualquier momento del día, cada vez es más frecuente consumir este tipo de alimentos poco saludables y procesados. Sin embargo, la comida rápida o fast food nunca ha estado presente en las dietas que recomiendan los nutricionistas: ¿cuáles son los efectos negativos de la comida rápida?

Este tipo de comida se caracteriza por carecer de valor nutritivo y aportar alta densidad calórica. En palabras de Eider Sánchez, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, “son alimentos que carecen de valor nutritivo, ya que son pobres a nivel nutricional, están repletos de aditivos, suelen ser ricos en azúcares, sal y grasas de mala calidad, como las grasas hidrogenadas y grasas saturadas”. Además, debido a que suelen contener potenciadores de sabor, son alimentos que crean adicción.

Si se consumen de forma continua, además de crear malos hábitos alimenticios y situaciones de déficits nutricionales, como falta de vitaminas y minerales, pueden llegar a ser todo un riesgo para la salud. Según la especialista, “la comida rápida puede llegar a causar enfermedades tales como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, arteroesclerosis, etc. También dislipemias como hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia, trastornos digestivos, y trastornos renales y hepáticos”.

El estilo de vida tan frenético puede estar relacionado con el consumo, cada vez más frecuente, de la comida rápida. Sin embargo, la nutricionista indica que “no debemos ponernos excusas a la hora de alimentarnos de forma adecuada”. Añade que “para comer saludable no hace falta invertir mucho tiempo. Las personas que recurren a freírse unas croquetas, tardarían el mismo tiempo en prepararse cualquier comida saludable, como una ensalada, verdura o pescado a la plancha, y además, ahorrarían dinero”. Sánchez subraya que “a diferencia de otros países como Inglaterra o Estados Unidos, aquí el consumo de este tipo de comidas se reserva más para el fin de semana, curiosamente donde menos prisas tenemos y más relajados estamos”. Así, el consumo de comida rápida podría estar más asociado a hábitos de alimentación o apetencias, más que a la falta de tiempo.

En España, el 61% de la población adulta sufre sobrepeso u obesidad, de las cuales el 39% tienen sobrepeso y el 22% son obesas. Sin embargo, Euskadi sería la tercera comunidad con una tasa de prevalencia más baja en el Estado, ya que la tasa de obesidad se sitúa en un 16,1%. La nutricionista señala que para alimentarse de forma sana y prevenir enfermedades como la obesidad hay que

cambiar los hábitos: “necesitamos una educación nutricional, que la población aprenda a comer de forma saludable. Para ello, también hay que llevar un estilo de vida saludable, con una correcta actividad física y una correcta alimentación”.

Asimismo, se recomienda evitar alimentos procesados y de alta densidad calórica como bollería, pastelería, galletas, snacks, refrescos, bebidas alcohólicas, embutidos y evitar abusar de alimentos de origen animal. “Se recomienda aumentar el consumo de verduras, hortalizas, legumbre, frutas, frutos secos naturales y entre el origen animal elegir antes el pescado que la carne. También se recomienda realizar una correcta ingesta de líquidos como agua, caldos o infusiones, y se debe cocinar limpio (plancha, horno, vapor, microondas), evitando fritos”.

Por otro lado, Sánchez afirma que “en el caso de que tuviéramos poco tiempo para cocinar entre semana, se puede cocinar durante el fin de semana y dejarlo preparado para la semana congelado por raciones”. Otra opción sería recurrir a las conservas de calidad de verduras y legumbres. Respecto al ejercicio físico, se recomienda realizar ejercicio físico adecuado a cada persona de forma diaria mínimo 30-40 minutos.

Además, para poder llevar a cabo una dieta variada, equilibrada y completa, se debe planificar tanto la lista de la compra, como los menús. “Hay que planificar tanto los menús, como la lista de la compra. Es importante realizar una planificación de lo que se va a comer y, en base a ello, preparar la lista de la compra. Se debe acudir al supermercado sin apetito, ya que de esta manera, evitaremos comprar alimentos superfluos o innecesarios que pueden crear tentación a la hora de llegar a casa y hay que evitar todos los alimentos procesados” señala la especialista.

#### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.500 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica Gipuzkoa, etc, así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Trabajan en la promoción de la docencia (siete de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuentan con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.

**Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa

943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina Nutrición País Vasco](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>