

Nutricionista

Terica Uriol

13 / 02 / 2012 12:36 Álvaro Nieto

Terica Uriol acaba de publicar junto a Ana María Pascual 'La dieta anti Dukan' (Ediciones B), un libro en el que destrozán las ideas del nutricionista francés Pierre Dukan y proponen como alternativa la 'dieta del bocadillo'. Uriol lleva 12 años predicando desde su consulta madrileña que adelgazar es posible sin prescindir del pan. La mayoría de sus pacientes lo ha conseguido.



“Comer sano es caro”

¿Por qué ha escrito un libro contra la dieta de un colega suyo?

Porque la editorial quería hacer un libro explicando que la dieta Dukan es mala y pensaron en mí como opinión alternativa.

¿No le da miedo que Dukan se

querelle?

La editorial me prometió que se harían responsables de cualquier consecuencia de ese tipo. De momento no ha pasado nada, y espero que no suceda nunca.

¿Por qué es mala la dieta Dukan?

Porque solo te permite comer proteínas y te quita nutrientes necesarios para estar sano, como los hidratos de carbono. Es una dieta con la que se adelgaza un montón, pero es la peor para la salud. La gente debe valorar si le interesa poner en riesgo su salud solo por estar delgado.

Como alternativa usted propone “la dieta del bocadillo”. Suena muy espectacular...

Lo del bocadillo es para llamar la atención. Yo aplico la pirámide nutricional, que tiene en su base los hidratos de carbono, entre los que está el pan. En mi dieta el hidrato de carbono fundamental es el pan, porque es el que más le gusta a los españoles. El pan en España es tan importante como la pasta en Italia o el arroz en China.

¿Pero el pan no engordaba?

El problema del pan es el acompañamiento: las salsas en las que lo mojamos, el embutido... Yo lo que hago es quitar los alimentos con grasa y acompañar el pan con otros necesarios para estar sano: proteínas, frutas, hortalizas...

¿Le puede recetar algún bocadillo apetitoso a nuestros lectores?

Lo ideal es que cada día de la semana acompañemos el pan con un nutriente. Así, un día hay que meterle calcio (queso light), otro día un alimento que aporte omegas (sardinas o atún), otro un bocata que nos aporte hierro (jamón serrano o filete de ternera), otro proteína de ave (pollo o pavo) y otro huevos (tortilla de champiñones, de ajetes o de espárragos verdes).

¿Barra tradicional o pan de molde?

Da lo mismo.

¿Pan blanco o integral?

Engordan igual, pero el integral es más sano porque tiene fibra, que ayuda a arrastrar los residuos en el intestino.

Su dieta le da mucha importancia a tener una buena sartén. ¿Me lo explica?

Es necesaria una buena sartén antiadherente para cocinar los alimentos sin añadir grasas como el aceite. Un filete de carne ya tiene suficiente grasa intramuscular, así que tenemos que conseguir cocinarlo con su propia grasa. Cuanto mejor sea la sartén, más *efecto barbacoa* tendremos y más sabroso estará el alimento.

Pero cocinando de esa manera no tomamos aceite, que es tan español como el pan... ¿Acaso el aceite no es bueno?

El aceite es muy bueno, pero mientras tengamos reservas de grasa, los famosos michelines, hay que quitar todas las grasas de la dieta si queremos adelgazar.

¿Comer sano es caro?

Sí, es bastante más caro, es una pena.

¿Se come bien en España?

No. Tenemos buenos hábitos, pero no se suelen seguir. La falta de tiempo nos lleva a comer comida preparada.

¿Y usted qué va a almorzar hoy?

Pues un bocadillo.