

Domingo Carrera

Especialista Nutrición Centro Médico-Quirúrgico Enf. Digestivas

«Los deportistas pueden elevar su consumo por su potencial energético»



-¿Cuál es su recomendación de consumo diario de harinas refinadas?

-El consumo debe ser moderado, esto es una porción por comida al día, sobre todo, en desayuno y comida. Se puede evitar en la cena. Esto es, dos rebanadas de pan en el desayuno y una porción (una taza de pasta en la comida). Es mejor sustituir harinas refinadas en alguna comida por harinas no refinadas de otros cereales como el arroz, las legumbres o los tubérculos. Pan y pasta se deben moderar, no consumir en la noche y, si son integrales, mejor.

-¿Y es igual para personas de cualquier edad, incluso para niños?

-Sí, debe ser igual en todas las edades. Quizá en niños se puede aumentar un poquito más su consumo y en personas ancianas reducirlo, pero en general su debe ser moderado y sustituirlo por maíz, arroz, patata, legumbres y quinoa. En los deportistas de élite se podría aumentar este consumo de harinas de trigo refinadas, por su potencial energético, pero unido a una intensa actividad física.

-No son tan malas, pero, no pasa nada si se eliminan de la dieta...

-En realidad, si uno reduce o elimina las harinas de trigo refinadas de la dieta y las sustituye por arroz, patata, legumbres y otros cereales no refinados no debe notarse diferencia notable en el balance energético y podría ser una alimentación muy saludable, sin carencias nutricionales.

-Lo perfecto, entonces ¿qué es? ¿Consumir la mitad de harinas refinadas y la otra mitad de integrales?

-Lo perfecto es consumirlas moderadamente, de preferencia en desayuno y comida, no en la cena. Podrían ser la mitad integrales o todas integrales, pero al menos la mitad. Que no predominen las harinas blancas. El pan debe ser lo más artesanal posible, ya que se utilizan harinas de trigo con menos porcentaje de refinamiento y menos proceso industrial.

