

# Pilar Senpau: “La dieta mediterránea es una dieta inteligente”

## Pilar Senpau: “La dieta mediterránea es una dieta inteligente”

[imprimir](#)



Considerada por muchos una gurú de la alimentación, Pilar Senpau (Lleida, 1955) es licenciada en medicina y cirugía, y especialista en dietética. Colabora habitualmente en televisión, radio, periódicos y revistas y ha publicado cinco libros sobre nutrición, entre ellos *“Comer bien, cuestión de inteligencia”* (Salsa Books, 2013). Es una abanderada de la dieta mediterránea, lo cual le valió el premio Románico de Oro en 2010. ¿Su lema? ‘Tan importante es lo que comemos como lo que sentimos’.

**¿Sabemos realmente lo que comemos?**

No sabemos lo que comemos, pero no es una cuestión de contenido, sino de **falta de formación nutricional**. Deberíamos conocer bien para qué sirve cada grupo de alimentos, y de esta manera podríamos aplicar la coherencia y el sentido común a nuestra dieta. Por ejemplo, la necesidad de comer pescado dos veces por semana se debe a su alto contenido en Omega 3, una grasa que el organismo no puede fabricar pero que nuestras neuronas necesitan, ya que sin Omega 3 la información no circula bien. Otro ejemplo: todos necesitamos comer fruta cada día para obtener vitamina C. Nuestro cuerpo la necesita porque tiene pocas reservas de vitamina C que se agotan en pocos días. Por eso hay que comer fruta cada día, porqué sin ella nuestro sistema de defensas se debilita.

**Su postura respecto a las famosas dietas milagro es muy crítica. ¿Qué nos puede decir de ellas?**

Dieta sólo hay una: la que contiene los cincuenta nutrientes que necesitamos para vivir, sentir y pensar. Y todo ello siempre en la proporción adecuada. Querer perder peso está bien, pero jamás debemos olvidar que **una dieta para adelgazar ha de hacer perder peso sin perder salud**.

**Es usted una férrea defensora de la dieta mediterránea, algo clave para tener una alimentación sana. ¿Cuáles son sus ventajas?**

La dieta mediterránea es una **dieta inteligente**. Si la seguimos, nuestro cuerpo se verá favorecido, ¡y de qué manera! La dieta mediterránea proporciona los **seis grupos de alimentos** que son los pilares de la salud. Además, lo hace con la máxima calidad: aceites de oliva virgen, frutas, hortalizas, carnes, cereales y lácteos.

**La comida rápida suele tener mala fama, pero ¿existe algún tipo de comida rápida saludable? ¿Qué recomienda picar entre horas?**

La comida rápida puede ser también saludable, además de muy práctica. Por ejemplo, si un día no podemos ir a casa a comer un plato de verdura con pescado no pasa absolutamente nada, podemos prepararnos **un bocadillo bien hecho** que también nos nutrirá de forma saludable. O si un mediodía nos quedamos en la oficina a terminar un trabajo frente al ordenador, comernos un bocadillo de atún con olivas y tomate no está nada mal. Si entre horas nos entra el gusanillo y queremos picar algo, es mejor que optemos por **alimentos ligeros y sanos**, como pequeñas porciones de fruta o frutos secos.

**El robot de cocina *Chef Plus Induction* ahorra tiempo, ofrece menús preestablecidos, realiza diferentes tipos de cocción y se puede programar. ¿Tiene en casa algún aparato de este tipo? ¿Cree que puede ser una buena herramienta para personas con poco tiempo o que no sepan cocinar?**

Algún robot de cocina sí que utilizo. Siempre he pensado que las ayudas en la vida siempre son bienvenidas mientras sumen, y creo que **los robots de cocina suman** . Y es que, al contrario de lo que se pueda pensar, las facilidades no son enemigas de lo bueno, más bien pueden perfilarse como la base para que **una familia coma mejor**. Y si se hace de forma sana, mejor aún.

**Para acabar, ¿cree usted que a la gente le interesa aprender a comer bien o el creciente interés social por la nutrición es cuestión de estética?**

Lo importante es cuidarse, y sólo hay tres maneras de hacerlo: **con la dieta, con el ejercicio e intentando luchar contra el estrés**. Las tres son muy importantes, pero. como la dieta es la más sencilla de llevar a cabo, acabamos queriendo conocerla mejor, saber más de ella. Y, ya sea por estética o por convicción, lo indudable es que **la salud es el mejor regalo que podemos hacernos** a nosotros mismos y a la gente que queremos, y comer bien es apostar por ello.

Etiquetas

[alimentación](#)

[alimentación equilibrada](#)

[alimentación saludable](#)

[alimentación sana](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[consejos saludables](#)

[dieta mediterránea](#)

[familia chef plus](#)

[Nutrición](#)

[nutricionista Pilar Senpau](#)

[Pilar Senpau](#)

[Induction Pro](#)

# Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.