

# Entrevista a Pilar Munné: “Debemos ser conscientes de lo que comemos”

## Entrevista a Pilar Munné: “Debemos ser conscientes de lo que comemos”

[imprimir](#)



**Pilar Munné se describe como una apasionada de la nutrición y la dietética. De hecho, es diplomada en Nutrición Humana y Dietética, forma parte tanto de la Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes como de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas y, en su blog, publica recetas saludables y respetuosas con el medioambiente. En su primer**

**libro, *Mismos alimentos...menos calorías*, analiza y compara las calorías de una larga lista de alimentos para orientarte en el lugar donde empieza la dieta: el supermercado.**

### **1. En su libro da herramientas para adelgazar sin renunciar a la variedad alimentos. ¿Por qué nos cuesta tanto bajar de peso?**

A mi parecer, el problema no es tanto bajar de peso como el no aumentarlo. Bajar de peso es fácil si uno contacta con un dietista-nutricionista. El problema es mantener un peso adecuado y evitar el aumento. Varios factores influyen en el aumento de peso, sobre todo factores de estilo de vida, como la falta de ejercicio físico, la ingesta de alimentos no naturales como alimentos procesados, congelados o fast-food, comer habitualmente fuera de casa, consumir alcohol o ingestas demasiado copiosas.

Debemos empezar a tomar las riendas de nuestra alimentación de manera proactiva, ser conscientes de lo que comemos, aprender a comprar y aprender a cocinar.

### **2. ¿El primer fallo lo cometemos en el supermercado?**

Definitivamente. Lo que no se tiene en casa no se come. Así que si llenamos la cesta de la compra de alimentos poco saludables, indudablemente es lo que vamos a ingerir después en casa.

En mi libro hice un análisis de los productos que se encuentran en el supermercado para que los consumidores se den cuenta de la gran diferencia calórica entre uno y otro. Por ejemplo, si das galletas a tus hijos, mejor que compres de una marca y no de otra, o les estarás dando muchas más calorías de las que necesitan para estar saludables.

En el libro también doy recomendaciones de cómo llevar una alimentación equilibrada y respondo a preguntas básicas sobre nutrición. Pero, en resumen, consumir menos alimentos procesados y más alimentos frescos, tal y como se encuentran en la naturaleza, es la mejor garantía para una vida larga y saludable.

### **3. ¿Qué mitos están de moda en relación al adelgazamiento y en realidad son errores o mentiras?**

Hay muchos. Como que el agua engorda si se consume durante las comidas o que consumir un plato de frutas para cenar ayuda a adelgazar. Todo falso.

#### **4. ¿Cree que existe una tendencia hacia la obesidad, en especial en los más pequeños?**

Desafortunadamente así lo demuestran los diversos estudios realizados. Los padres debemos tomarnos la alimentación de nuestros hijos seriamente, es la mejor manera de cuidarles y ayudarles a crecer de manera saludable.

#### **5. ¿Cuáles son los errores más habituales que llevamos a cabo en nuestra alimentación?**

Un gran error es no cocinar y comprar alimentos precocinados, congelados o enlatados, y comerlos a diario. La mejor manera de llevar una alimentación equilibrada y saludable es comprando alimentos frescos y cocinarlos en casa.

También pecamos de consumir pocos alimentos del mundo vegetal, como las verduras, frutas y legumbres, y, en cambio, demasiada carne.

Sustituir refrescos o zumos azucarados por agua sería también una buena manera de llevar una alimentación saludable.

#### **6. ¿La dieta mediterránea puede ser un buen modo de evitar la obesidad?**

Sí, por supuesto. Está considerada como una de las dietas más saludables del mundo, y la gente que la sigue tiene menos enfermedades y es más longeva, comparado con otros tipos de alimentación.

Deberíamos aprovechar nuestra cultura mediterránea y los productos que da la tierra, y llevar a cabo una alimentación a base de verduras, frutas, frutos secos, fruta seca, legumbres, aceite de oliva, cereales integrales y pescado.

#### **7. Nos gustaría conocer su opinión en cuanto a los robots de cocina. Chef Plus Induction es una máquina con menús preestablecidos que realiza distintos tipos de cocción y permite preparar todo tipo de comidas. ¿Cree que es una buena herramienta para aquellos con poco tiempo para la cocina pero que desean poder comer bien?**

Si los menús que pueden realizarse con el robot son saludables, y este ayuda a cocinar y a comer más equilibrado en casa, entonces puede ser una buena herramienta para llevar una alimentación saludable.

## **8. Para finalizar, ¿qué consejo les daría a aquellos que les cueste llevar un estilo de vida saludable por falta de tiempo o pereza?**

Les preguntaría si quieren pasar los años de su maravillosa vida con un cuerpo con el que no se gustan y con enfermedades que les incomodan. Si no es así, deben hacer algo al respecto, y esto es tomar control sobre su salud. La mejor manera de hacerlo es comer de manera equilibrada. Nunca es tarde para retomar un estilo de vida saludable. Si no se sabe cómo empezar, contactar a un profesional en nutrición es un buen primer paso.

Etiquetas

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[Nutrición](#)

[obesidad](#)

[Pilar Munné](#)

[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.

Publicar