«La paella es una comida equilibrada y saludable» - Mediterráneo - 21/02/2019

«La **paella** es una comida equilibrada y saludable»

RAFAEL FABIÁN
rfabian@epmediterraneo.com
CASTELLÓN

La *coach* nutricional Pilar Esquer ofrece esta tarde (17.00 horas) en el Espaitec de la UJI el taller de nutrición *Cómo comer sano en el trabajo... y no morir en el intento*, en el que dará las claves para mantener una alimentación saludable que permita «mejorar a todos los niveles el rendimiento físico, intelectual e incluso sexual».

En el extenso currículum de esta castellonense destaca su relación con la nutrición y las empresas, un campo «que está despegando en España. Los empresarios necesitan cifras y ven que cada euro que invierten en la nutrición de sus empleados tiene un retorno de cuatro, pues se reduce el absentismo y el presentismo, gente que va a trabajar sin estar bien o a calentar la silla». «Lo que comemos no solo afecta a nuestro cuerpo, sino también a nuestro cerebro», indica Esquer. Y más allá de dar cifras sobre piezas de fruta y verdura o litros de agua diarias, apuesta por «enseñar a llenar el carrito de la compra».

Menos azúcares

El primer cambio que repercute para esta nutricionista en el consumidor es «eliminar el azúcar y pasar de carbohidratos simples a integrales». Considera que no es un tema menor: «Agotamos nuestro páncreas a edades muy tempranas y allanamos el camino a la diabetes tipo 2, que antes aparecía por encima de los 40 años y hoy la encontramos ya en adolescentes». Así que solicita «eliminar de forma gradual» estos azúcares, en especial en los niños: «Trabajo con dos colegios de Castellón y pedimos a los papás tolerancia cero con el azúcar porque hay estudios que revelan que es tan adictivo como la cocaína. Apostaría por los dulces caseros para que incluyan menos azúcar, aunque entiendo que es difícil cuando vas por ejemplo a un cumpleaños y te dan un sándwich de pan blanco con crema de cacao, gusanitos, cheetos y después una tarta dulce a más no poder. Si no fuera suficiente con esto te ofrecen una enorme bolsa de chucherías... Y luego queremos que los niños se porten bien y estén sanos».

►► La castellonense Pilar Esquer apuesta por sustituir el azúcar y la carne por verdura.

> «Hay que eliminar el azúcar poco a poco, pero es tan adictivo como la **cocaína**»

Esquer, que también pide reducir la ingesta de carne, asegura: «Los últimos estudios piden que hagamos más hincapié en la verdura que en la fruta». Y concluye con un alegato en defensa de la paella: «Es un plato absolutamente saludable y equilibrado. Lo incluyo en todos los planes de alimentación».