

Tu nutrición, tu salud. La magia de comer bien

Licenciada en Medicina por la Universidad de Navarra, y con un postgrado en Dietética y Nutrición por la Universidad de Burdeos, Silvia Zuluaga prepara para sus pacientes dietas personalizadas



Se habla mucho de dietas, de comidas, de lo que es bueno, de lo que no... ¿Se puede generalizar?

Hay consejos nutricionales que se pueden dar de forma generalizada pero es muy importante individualizar, personalizar, centrarse en el paciente concreto que viene a la consulta. Cada persona tiene unas circunstancias personales, que hay que tener en cuenta y adaptarse a ellas.

¿Qué tipo de personas acuden a su consulta?

A la consulta vienen hombres, mujeres, niños, jóvenes y adultos. Personas que quieren adelgazar o cuidar su alimentación por distintos motivos, tanto por cuestiones relacionadas con el peso como por cuestiones que afectan a su calidad de vida. Personas que entienden la importancia de una buena alimentación.

¿Cualquier dieta sirve para adelgazar?

Voy a responder que sí, porque es verdad que adelgazar se puede adelgazar de muchas maneras. Ahora bien, lo importante es adelgazar de manera que no atentemos contra nuestra salud. A veces se nos olvida

que de nuestra alimentación depende el buen funcionamiento de nuestro organismo y no solamente por engordar o adelgazar. Por eso es fundamental adelgazar pero comiendo bien.

¿Hay personas que no tienen sobrepeso y hacen dieta?

Claro. Si una persona está 4-5 kilos por encima de su peso habitual y se siente incómoda, ¿por qué va a esperar a estar en sobrepeso para hacer dieta? Una vez que el peso empieza a subir, es mejor revisar nuestra alimentación y corregir cuanto antes lo que falla. A veces los fallos son evidentes y otras veces no tanto. Los fallos tontos son los que más perjudican, precisamente, porque pasan más desapercibidos.

¿Es ahora en primavera el momento ideal para hacer dieta?

La mayoría de la gente empieza una dieta en primavera, de cara al verano, pero también los hay que empiezan justo antes de las navidades. Cada uno tiene su momento. En realidad el momento ideal es cuando uno decide que necesita bajar de peso independientemente del calendario.

¿Por qué tiene un blog?

Porque todos recurrimos a internet en busca de respuestas a nuestras preguntas. Y preguntas sobre dietas, nutrientes y alimentación, tenemos muchas. Lo que pasa es que en internet información hay mucha, pero no toda es fiable y los bulos en temas de nutrición y dietas se propagan con una rapidez insólita. Así en el blog escribo artículos sobre temas relacionados con la nutrición, aportando mis conocimientos y experiencia profesional, como Médico Nutricionista.



Dra. Silvia Zuluaga

Dietética y Nutrición

www.doctorazuluaga.com

Churrucua, 7 - 3ºC (San Sebastián)

943 424 408

Centro Médico (Eibar)

943 120 200

Centro Médico Bidasoa (Irun)

943 633 974