

Daniel de Luis, director del Instituto de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica de la UVA

## «La gente infraestima lo que come»

El jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Clínico de Valladolid es el responsable del equipo de dietistas y nutricionistas que ha creado junto a El Norte la aplicación Control de Dietas

Por Sonia Quintana Fotos: R. Ucero



EL DOCTOR DANIEL DE LUIS MUESTRA LA APLICACIÓN CONTROL DE DIETAS.

**Misao Owaka celebró** el pasado 5 de marzo su 116 cumpleaños. Esta japonesa, reconocida por el Libro Guinness de los Récords como la persona viva de mayor edad en el mundo, ha confesado que su gran secreto es «el descanso y una buena alimentación». Y es que «la gente infraestima lo que come», asegura Daniel de Luis, director del Instituto de Endocrinología y Nutrición Clínica (IEN) de la Universidad de Valladolid (UVA) y jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Valladolid. «La gente no ha recibido formación como para saber, por ejemplo, que una magdalena tiene 200 calorías; o que la leche entera tiene el doble de grasa que la leche semi-desnatada pero las mismas proteínas. Y esta información permite mejorar los hábitos alimenticios saludables», explica este médico, responsable del equipo de dietistas y nutricionistas que creado junto a El Norte de Castilla la 'app' 'Control de Dietas'.

–¿Cómo surgió la colaboración con el Instituto de Endocrinología y Nutrición Clínica de la Universidad de Valladolid?

–Nosotros llevábamos varios años trabajando con una aplicación en Red dentro de la página web del Instituto llamada 'Calculadora de dietas'. Era una herramienta de trabajo que utilizábamos de cara a los pacientes en la práctica clínica habitual y en la investigación. Ahora mismo, con la situación actual donde la mayor parte de la información fluye a través de nuestros móviles, decidimos involucrarnos en esta nueva aplicación de El Norte de Castilla, basada en nuestra 'Calculadora de dietas'.

–¿Cómo puede ayudar esta aplicación a mejorar nuestra salud?

–'Control de Dietas' persigue ayudar a los usuarios a controlar sus hábitos alimenticios. La persona que descargue la aplicación en su móvil puede ir grabando lo que va comiendo en su día a día, así como la actividad física que realiza y, a través de una gráfica, puede ver si la ingesta sobrepasa, o no, las necesidades energéticas que puede tener esa persona por razón de su edad y sexo; y cómo se contrasta con el gasto energético que se produce en el día a día de las personas. Es una aplicación que puede tutorizar nuestros hábitos saludables en cuanto a la ingesta de alimentos y la actividad física.

### Consejo médico personalizado

–¿Se sustituyen así las consultas con los especialistas?

–No se trata de sustituir a los facultativos. La idea es tener una herramienta de fácil acceso que sirva como tutor a aquellas personas que estén preocu-

padadas por su salud y les guste saber cómo comen en su día a día. Además, con la versión Premium de la 'app', los usuarios –de forma virtual y previo pago– pueden también consultar dudas y pedir consejo médico personalizado a los expertos del Instituto, que realizarán un estudio pormenorizado de los hábitos alimenticios de esa persona y le enviarán recomendaciones nutricionales personalizadas. Pero si una persona tiene problemas importantes de obesidad o de otro tipo debe acudir a la consulta de un especialista.

–¿Puede utilizarla cualquier persona?

–Esta aplicación puede ser utilizada por cualquier usuario. Hay una aplicación de descarga libre en la cual el usuario lo que puede hacer es ver durante una serie de días cómo está su actividad física y sus ingestas; y luego hay una aplicación Premium que permite al usuario saber no sólo las calorías que consume, también las proteínas, los hidratos, las vitaminas... Dependiendo de la alimentación del usuario le recomendamos productos que tengan más hierro o más calcio o más vitamina C... Esta 'app' es un valor añadido para las personas que quieran perder peso pero, para la población en general, es una herramienta fundamental para mejorar los hábitos saludables. El objetivo es llegar a toda la población.

### Legumbres y frutas

–En general, ¿el ser humano está obsesionado con las calorías?

–Lo importante es saber de dónde vienen esas calorías. No hay que olvidar la importancia de la fibra, del calcio, del hierro, de las proteínas... Son igual de importantes los macronutrientes (hidratos de carbono, grasas...) que los micronutrientes (vitamina A...).

–¿Cuáles son sus recomendaciones para llevar un hábito de vida saludable?

–En primer lugar, debemos realizar alguna actividad física todos los días, aunque solamente sea caminar. Mi recomendación es treinta o sesenta minutos diarios. Y, por supuesto, debemos cuidar

nuestra alimentación. En nuestra comida tienen que aparecer verduras y legumbres en los primeros y, en los segundos, tiene que haber proteínas de alto valor biológico. Para ello hay que comer carnes y pescados a la plancha evitando las salsas. También debemos cuidar el aporte de vitaminas y minerales con la ingesta de fruta fresca. Y es muy importante distribuir los alimentos a lo largo del día durante cuatro, cinco o seis tomas. No debemos tomar una gran comida ni una gran cena ni tomar tentempiés a media mañana o a media tarde. Cualquier paciente que entre en una consulta debería recibir recomendaciones dietéticas.



Daniel de Luis:  
«Cualquier paciente que entre en una consulta debería recibir recomendaciones dietéticas»



Videoreportaje de Rodrigo Ucero en [www.e-volucion.es](http://www.e-volucion.es)