

Pablo Zumaquero



Una guía para no comer
perfecto, sino mejor

Pablo Zumaquero

**EL LUNES
YA EMPIEZO
LA DIETA**

**Una guía para no comer
perfecto, sino mejor**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Pablo Zumaquero Jarana, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: J. Mauricio Restrepo

Ilustraciones del interior: © govindamadhava108 / Shutterstock

Primera edición: octubre de 2022

Depósito legal: B. 14.076-2022

ISBN: 978-84-08-26303-6

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Rodesa

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

ÍNDICE

Introducción. ¿Qué vas a encontrar en este libro?	9
---	---

PARTE 1. DESMONTANDO MITOS

1. Todo es malo	13
2. ¡Qué hambre tengo!	18
3. Si yo apenas como...	25
4. Las cinco comidas al día	30
5. El postre y el cocido	38
6. No me gustan las verduras	42
7. La copita de vino	46
8. Las anfetaminas caseras	53
9. La culpa no es del tiroides	58

PARTE 2. AFRONTAR EL CAMBIO

10. Gestionar las expectativas	65
11. La vida es cuestión de prioridades	71
12. Ni te culpes ni te compares	74
13. Yo quiero, pero no puedo	78
14. No ir al psicólogo es de locos	84
15. Ayuno sí, pero sin fliparse	90

PARTE 3. CONOCER TU CUERPO

16. El ñordo de 12 kilos	99
17. En el embarazo hay que comer por una	104
18. Esto no estaba en mi libro sobre menstruación y menopausia	111
19. He dejado de fumar	117

20. La retención de lípidos	123
21. La tumba metabólica	127
22. No te van a quitar la comida	132
23. Tu estómago tiene un límite	137
PARTE 4. ADAPTARSE AL ENTORNO	
24. Mal de muchos, consuelo de tontos	145
25. Salgo más que el camión de la basura	164
PARTE 5. COMPRAR Y COCINAR LO CORRECTO	
26. La comida basura	175
27. Las etiquetas nutricionales	186
28. Los sistemas de clasificación de la comida	191
29. Una lista de la compra saludable	194
30. No tienes que ganar <i>Masterchef</i>	222
31. No todos los días son fiesta	228
PARTE 6. CONTROLAR EL RESTO DE LOS PROBLEMAS	
32. El estrés me mata	235
33. Insomnia	243
34. El gato de escayola	252
PARTE 7. LLEVÁNDOLO TODO A LA PRÁCTICA	
35. La lista de la compra esencial	267
36. Qué desayunar	269
37. Qué comer y qué cenar	271
Despedida	277
Bibliografía	279

TODO ES MALO

CUALQUIER PERSONA QUE NO ESTÉ METIDA EN UNA CUEVA se dará cuenta de que hoy en día le podemos sacar pegás a cualquier alimento. Cientos de *influencers*, *instagramers*, payasos de la tele (porque no voy a llamarlos tertulianos, eso sería un regalo) y figuras varias del panorama nacional hablan de las bondades y perjuicios de casi cualquier cosa que te puedas llevar a la boca.

Esto se basa en una estrategia muy sencilla: el miedo vende. Cualquier mensaje exagerado que nos llegue sobre que algo es cancerígeno, que engorda, que daña a tus arterias o que te deja impotente va a tener miles de visitas. Por el contrario, un mensaje moderado, sosegado, basado en mucha bibliografía clínica y con un titular no muy llamativo lo verá como mucho la madre del autor y ni siquiera todos sus amigos. Es así.

Como dietista-nutricionista, si quisiera, podría sacar pegás a cualquier cosa que te comas. ¿Que no me crees? Espera y verás:

El agua bebida en exceso puede causar potomanía con riesgo de daño renal, edemas e, incluso, la muerte. Sí, esto es cierto, pero es absurdo. Nadie en su sano juicio (nunca mejor dicho, porque la potomanía se considera un trastorno de control de impulsos) se va a poner a beber agua a posta hasta causarse daño. El agua es el mejor líquido que podemos beber, mucho mejor que refrescos, zumos, vinos, cervezas... Así que no, no te bebas una Mahou con la vieja ex-

cosa de que el agua oxida el hierro y pudre la madera, que nos conocemos.

Tenemos que entender que cuando lanzamos mensajes avisando del peligro de consumir ciertos alimentos o productos, se trata de mensajes genéricos y no individuales. No estamos diciéndote a ti, en tu situación particular, que sea malo, sino que estamos diciéndolo a nivel general. Por ejemplo, cuando insistimos en que la comida basura es mala, lo hacemos en el contexto actual de la población española, con un sedentarismo patológico y unas tasas de sobrepeso y obesidad de casi el 50 %. Si eres un deportista semiprofesional está claro que pensarás que por qué no vas a poder comer-te tú una napolitana de chocolate después de un duatlón de 4 horas. Seguro que no eres el receptor medio de estos mensajes y que no puedes extrapolar tu situación a la de tu vecina Encarni, que tiene diabetes y jamás ha hecho ejercicio.

Si bien es cierto que ingerir alimentos no saludables con una frecuencia baja y no mucha cantidad no va a dañar gravemente tu salud, la idea de moderación se ha distorsionado. Lo que a ti te parece moderado a mí me puede parecer aberrante. Sí, Pepe, bajar de 12 latas diarias de cerveza a 6 latas es moderación, pero sigue siendo una cantidad altísima.

Si eres un ciudadano medio que recibe un bombardeo de información que te dice que todo lo que comemos es malo, te acabarás preguntando: «Entonces, ¿qué como? Porque algo habrá que comer». Si todo es malo tengo dos opciones: me la refanfinfla y comeré lo que me dé la gana porque como todo es malo me voy a morir igualmente o me intento cuidar y busco las opciones más saludables.

Según una investigación de la revista médica *The Lancet*, en 2017 murieron en el mundo 11 millones de personas debido a una causa atribuible a factores dietéticos, principalmente a dietas altas en sal y bajos consumos de vegetales y fibra (verduras, hortalizas, frutas y cereales integrales). Puede parecer mucho, pero ese mismo

año murieron en el mundo 56 millones de personas. Por lo tanto, las muertes vinculadas a una mala alimentación son el 20 %, habiendo un 80 % relacionadas con otros factores.

Si bien es preocupante que haya un 20 % de muertes relacionadas con una mala alimentación, creo que algunas veces los nutricionistas exageramos un poco las consecuencias de esa mala alimentación, casi como si fuese el origen del 100 % de ellas. Quizás lo hacemos porque es nuestro trabajo y le damos más importancia a este factor porque lo estudiamos en profundidad y sabemos los riesgos que entraña. Es natural que nos preocupemos más de lo que más conocemos. Sin embargo, esta confesión tiene sus matices.

El primero sería señalar qué significa llevar una mala alimentación, es decir, qué porcentaje es un desastre, cuánto tiempo la has mantenido, si se ha amortiguado o potenciado su efecto por algún otro factor, etc.

El segundo es entender que hay muchos otros factores que pueden incidir en llevar una mala alimentación, como son el bajo nivel socioeconómico, el sedentarismo, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, el estrés, la contaminación, sufrir otras patologías no dependientes de la alimentación... Todos estos aspectos tienen un peso enorme en la salud, así que seguro que en su conjunto afectan de forma notable a nuestra alimentación.

El tercero es que, y esto ya es una opinión personal, igual que conozco a personas muy *machacadas* por una mala alimentación, también me he topado con otras que tienen unos hábitos alimentarios horribles desde hace 40 o 50 años y que no han desarrollado ninguna complicación o patología, seguramente porque tienen otros factores de salud como el ejercicio, el estrés, el sueño o el consumo de alcohol o tabaco controlados.

¿Estoy diciendo que no es importante alimentarse de forma saludable? No, ni mucho menos. Me dedico a mejorar los hábitos de la gente y observar cómo mejorar su calidad de vida. Pero tampoco

hay que ser agorero y meter miedo. Bastante información y evidencias científicas tenemos a nuestro alcance para asegurar que alimentarse mal puede causarnos problemas. Sin embargo, no podemos afirmar de forma categórica que el hecho exclusivo de llevar una buena alimentación te vaya a salvar la vida ni que la mala alimentación te vaya a matar. Hay muchos grises.

Claro que hay alimentos mejores y peores para la salud, eso lo sabemos a ciencia cierta. Sabemos que si basamos nuestra dieta en productos muy procesados o comida basura va a aumentar el riesgo de patologías como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares..., y que una alimentación basada en materias primas principalmente de origen vegetal va a reducir ese riesgo.

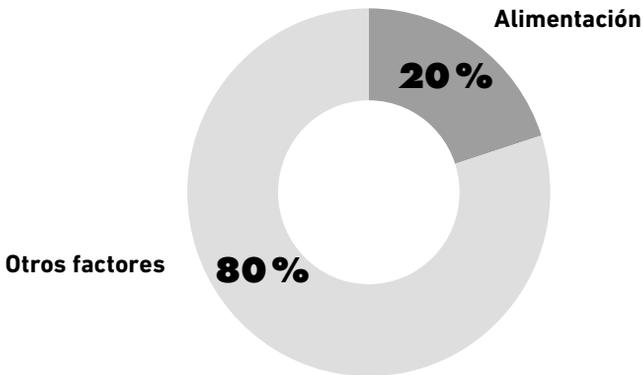
Te habrás fijado en que he usado las palabras *basada en* para hablar de la alimentación, lo que tiene un sentido. Y es que no es lo mismo un capricho que un hábito. Los malos hábitos alimentarios sí que pueden perjudicar nuestra salud, mientras que los caprichos, no. Aunque, claro, habría que definir muy bien qué es un hábito y qué es un capricho.

Podríamos hablar de la regla de 80/20. Esta regla imaginaria diría que un 80 % de comida saludable frente a un 20 % de comida no saludable sería una buena proporción para no desarrollar enfermedades derivadas de una mala alimentación. Así podríamos disfrutar de productos sabrosos pero un poco malsanos sin preocupación de que vayan a afectar de forma tan negativa a nuestra salud como para causarnos su deterioro.

Sin embargo, la interpretación de este mensaje estará a cargo del receptor, que puede tomárselo de maneras muy diversas. Habrá personas que se lo tomarán como una guía muy básica y comprensible respecto a su manera de comer, sin causar ningún problema. Habrá otras que lo cogerán como algo estricto, teniendo remordimientos si se salen de ese 80/20 arbitrario, imaginario y completamente orientativo. Esto último es lo que tenemos que evitar.

En realidad, no es que podamos, es que debemos disfrutar de comidas que, si bien sabemos que no son sanas, están buenísimas. La alimentación no solo tiene que ver con la nutrición, sino también con la gastronomía y el placer; es puro hedonismo. Vivan las papas fritas con huevo, por favor. Lo malo es que el capricho se convierta en un hábito. Entonces sí que podemos tener un problema de salud a largo plazo. Repito: a largo plazo. Igual que con otros malos hábitos, nadie va a desarrollar diabetes por comerse una palmera de chocolate dos veces al mes. Tenemos que comer muy mal y de forma muy continuada para que nos pase.

Factores determinantes de la salud



Fuente: *Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017.*