

Autor del bestseller *Mi dieta cojea*

AITOR  
SÁNCHEZ



Prólogo de  
Ferran Adrià

# MI DIETA YANO COJEA

La guía práctica  
para comer sano  
sin complicaciones

PAIDÓS

## SINOPSIS

Alimentarse de forma correcta es muy complicado, más aun teniendo en cuenta que vivimos rodeados de mitos y pequeños engaños relacionados con la nutrición que lo convierten en una tarea más ardua si cabe. En *Mi dieta cojea*, Aitor Sánchez nos demostró que desmontar estos mitos no es tan difícil y que dejar de comer tan mal como lo hacemos es posible. Pero ¿cómo?

En este nuevo libro, el nutricionista de moda nos propone diez sencillos pasos para recuperar el control y conseguir que nuestra dieta deje por fin de cojear. Dividido en tres niveles y un bonus track especial para nutrifrikis, aprenderemos no solo a reorganizar nuestra despensa o a leer etiquetas, sino que además descubriremos recetas muy útiles y consejos prácticos para ordenar el caos nutricional en el que nos ha sumido la industria. Los más atrevidos, además, tendrán la oportunidad de aprender cómo conseguir que sus necesidades nutricionales vayan de la mano de sus más profundas convicciones políticas, sociales y medioambientales.

¡Ha llegado el momento de dar un nuevo paso y ponernos manos a la obra! Y es que *Mi dieta ya no cojea* es mucho más que un libro, es una guía práctica con la que podremos armarnos de recursos para combatir las adversidades nutricionales que acechan en cada esquina y conseguir por fin llevar una dieta saludable.

AITOR SÁNCHEZ

MI DIETA

YA NO

COJEA

La guía práctica para comer  
sano sin complicaciones

*Para Alicia,  
con la que cada noche leo, comparto,  
y a veces incluso sueño libros,  
también el de nuestra vida*

## PRÓLOGO

...

Detrás de ese aire canalla y desenfadado que muestra en redes y medios Aitor Sánchez, se esconde un gran profesional y defensor de la alimentación saludable. Es un joven emprendedor e inquieto, actitudes que han provocado que nos conozcamos y que actualmente colabore en el proyecto de la Bullipedia aportando una valiosa visión como experto en el campo de la nutrición bajo una perspectiva gastronómica.

Convencido hasta la médula de que comer es la manera más placentera de cuidarse y disfrutar al mismo tiempo, Aitor no se cansa de reclamar el papel esencial que deben tener los dietistas-nutricionistas en nuestra alimentación, y lamenta el poco rigor existente en la información que recibe el consumidor sobre aquello que compra y come.

*Mi dieta ya no cojea* es la segunda parte de su declaración de principios, que reivindica aquello que es saludable y lo que no lo es. En ella rompe mitos con notoriedad, y ofrece datos y razonamientos pragmáticos entendibles para el ciudadano de a pie.

¿Qué es sano? ¿Qué es natural? ¿Qué es bueno? ¿Qué es lo que nos gusta? ¿Qué es nutritivo? Estas son algunas de las preguntas que este libro intenta responder y para cuya comprensión aporta la información necesaria.

Sócrates dijo: «El conocimiento os hará libres». Personalmente no puedo estar más de acuerdo con tal afirma-

ción. Si comprendemos, no nos podrán manipular y tendremos el poder de decidir, la libertad de elegir qué comemos y cómo lo hacemos. Por ello, como cocinero y también como consumidor agradezco una obra de esta índole, que trata de que el lector comprenda qué es lo que compra, cocina y come.

Lejos de crear dogmas, *Mi dieta ya no cojea* explica al lector de manera didáctica todos los procesos que le permitirán adquirir unos hábitos alimentarios saludables, como aprender a identificar los alimentos desde un punto de vista global y con sentido común, y da respuestas prácticas a los retos que en el día a día se nos presentan, como comer fuera de casa, no tener mucho dinero o no saber cocinar.

Afortunadamente, la sociedad es cada vez más consciente de que la alimentación y la salud van de la mano. El reto está en conocer y comprender aquello que comemos y en disfrutar cocinando y comiendo al mismo tiempo que nos cuidamos.

FERRAN ADRIÀ

# INTRODUCCIÓN

...

## A LOS NUTRICIONISTAS SE NOS TUVO QUE INVENTAR

Y no porque el ser humano requiera de una gran sofisticación para comer de forma saludable, ni porque alcanzar nuestros requerimientos sea una tarea complicada, ni siquiera porque calibrar las necesidades específicas de una persona sea indispensable...

Se nos tuvo que inventar hace unas décadas, precisamente para ayudar a las personas a identificar qué información sobre alimentación es veraz y cuál no. Y es que, desgraciadamente, hoy en día informarse con rigor, especialmente en materias relacionadas con la salud, se convierte en un difícil reto.

Vivimos inmersos en una desagradable paradoja: nos vemos obligados a invertir innumerables recursos públicos para intentar erradicar la falsa ideología que algunos medios de (des)información y acciones publicitarias siembran en nuestra mente.

Resumiendo esta problemática de un modo algo burdo: si no fuese por la publicidad de los alimentos malsanos, no haría falta que existiésemos los dietistas-nutricionistas. Me atrevo a soltar al aire esta punzante afirmación ya que gran parte de una consulta de nutrición consiste precisamente en corregir este tipo de mentiras y confusiones.

Nuestra profesión es necesaria ahora porque tenemos que reeducar a la población, porque tenemos que resetear la información que muchas personas tienen sobre nutrición.

Siempre me gusta explicar que ser dietista-nutricionista es luchar contra gigantes, luchar contra molinos. Muchas veces rebatir o tratar de romper con ideas grabadas a fuego en la sociedad conlleva ser tomado por un alma alocada contaminada de muchas lecturas, que por poco dormir y por mucho leer se le ha secado el cerebro.

Pero, por desgracia, en el imaginario colectivo están establecidas más mentiras que verdades.

Como ya descubrimos en *Mi dieta cojea*, en temas de nutrición hemos aprendido las cosas prácticamente al revés de como son en realidad. Sin embargo, para superar esta pandemia, tratamos de mitigar mediante explicaciones y estudios científicos algunas falsas concepciones realmente enraizadas en nuestras mentes y llegamos a las siguientes conclusiones:

- 3 NO DEBEMOS EVITAR LAS GRASAS.
- 3 CONTAR CALORÍAS DISTRAE MUCHO MÁS DE LO QUE APORTA.
- 3 «DIETA EQUILIBRADA» Y «DIETA SALUDABLE» NO SON LO MISMO.
- 3 SÍ QUE PODEMOS DISTINGUIR ENTRE ALIMENTOS SANOS Y ALIMENTOS INSANOS.

- 3 LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA CLÁSICA NO ES UNA BUENA GUÍA.
- 3 EL DESAYUNO NO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA.
- 3 LOS HIDRATOS DE CARBONO NO ENGORDAN POR LA NOCHE (NI POR EL DÍA).
- 3 NO HAY QUE COMER NECESARIAMENTE CINCO VECES AL DÍA.
- 3 EL COLESTEROL NO ES TAN PELIGROSO COMO NOS LO PINTAN.
- 3 CUESTA MUCHO ENCONTRAR PRODUCTOS INTEGRALES (DE VERDAD).
- 3 LOS LÁCTEOS NO SON IMPRESCINDIBLES.
- 3 LA CARNE NO ES IMPRESCINDIBLE.
- 3 LA DIETA VEGETARIANA ES PERFECTAMENTE SALUDABLE SI ESTÁ BIEN DISEÑADA.
- 3 TOMAR PRODUCTOS «NATURALES» NO ES SINÓNIMO DE SALUD.
- 3 EL AZÚCAR NO ES NECESARIO, SINO QUE ES PERJUDICIAL PARA NUESTRA SALUD.
- 3 EL ALCOHOL NO ES BUENO PARA EL CORAZÓN NI PARA LA SALUD.

- 3 LA OBESIDAD SE HA CONVERTIDO EN UNA ENFERMEDAD DE POBRES.
- 3 LOS ALIMENTOS FUNCIONALES NOS ENGAÑAN MÁS DE LO QUE NOS APORTAN.
- 3 LOS ADITIVOS, AUNQUE SEAN SEGUROS, NO SIEMPRE SON INOCUOS.

Todos esos principios se encuentran en *Mi dieta cojea*, un primer acercamiento que nos permite comprender por qué comemos tan mal y lo difícil que es salir de la oscura caverna de los hábitos poco saludables.

Ahora, sabiendo todo esto, es el momento de ir un paso más allá e incorporarlo a nuestro día a día para vencer ideas preconcebidas y comenzar a tener una relación positiva con la comida.

Este libro que tienes entre las manos es una guía práctica para que nuestra dieta deje de cojear de una vez por todas. Un recorrido con una propuesta concreta: armarse de recursos para combatir los obstáculos que están ahí fuera. Dividido en cuatro fases, nos dispondremos en primer lugar a entender qué es aquello que debemos comer para, más adelante, aprender a planificarnos y anticiparnos a nuestro día a día. En una tercera fase, descubriremos los métodos infalibles para enfrentarnos a aquellos retos que se nos plantean dentro y fuera de casa. Y finalmente, para aquellos *nutrifrikis* que quieran ir un paso por delante, analizaremos la forma de comer de acuerdo con nuestros valores.

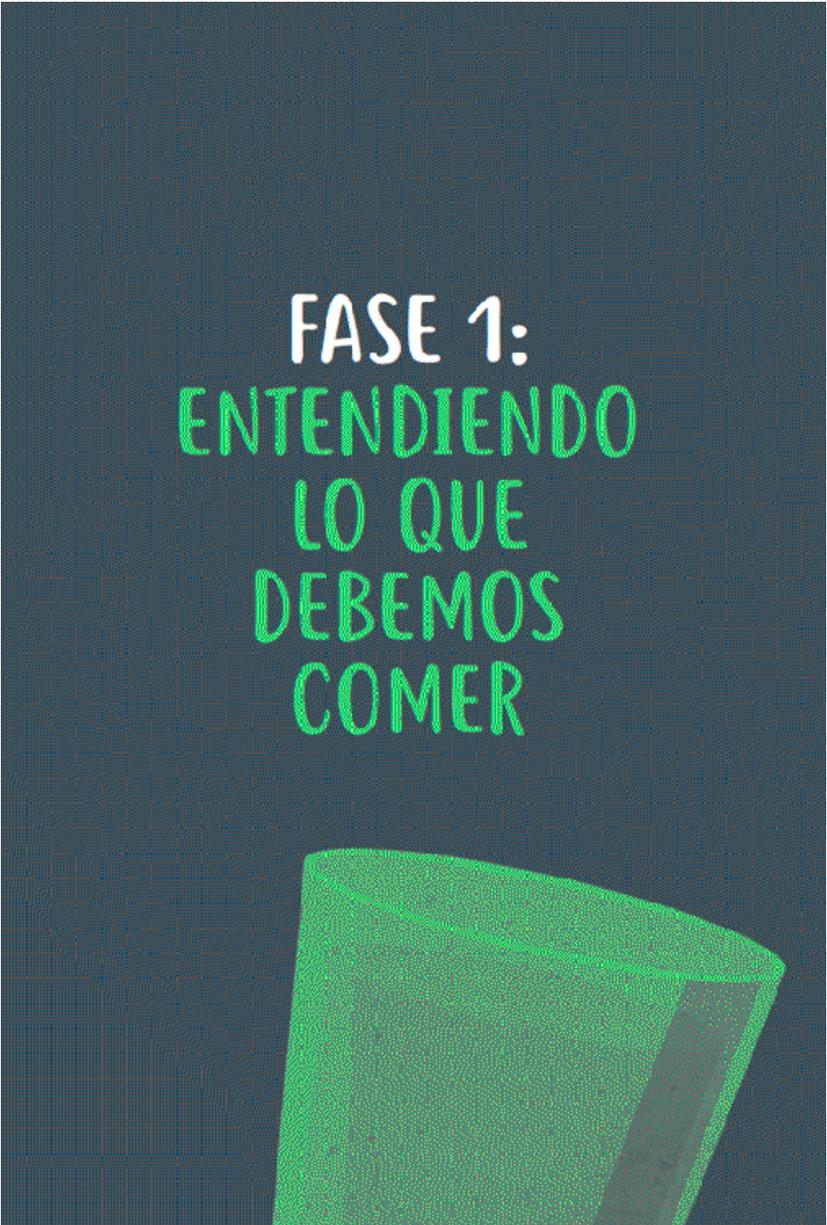
Analizaremos desde **QUÉ** deberíamos comer hasta **CÓMO** deberíamos hacerlo. Nos haremos con herramientas

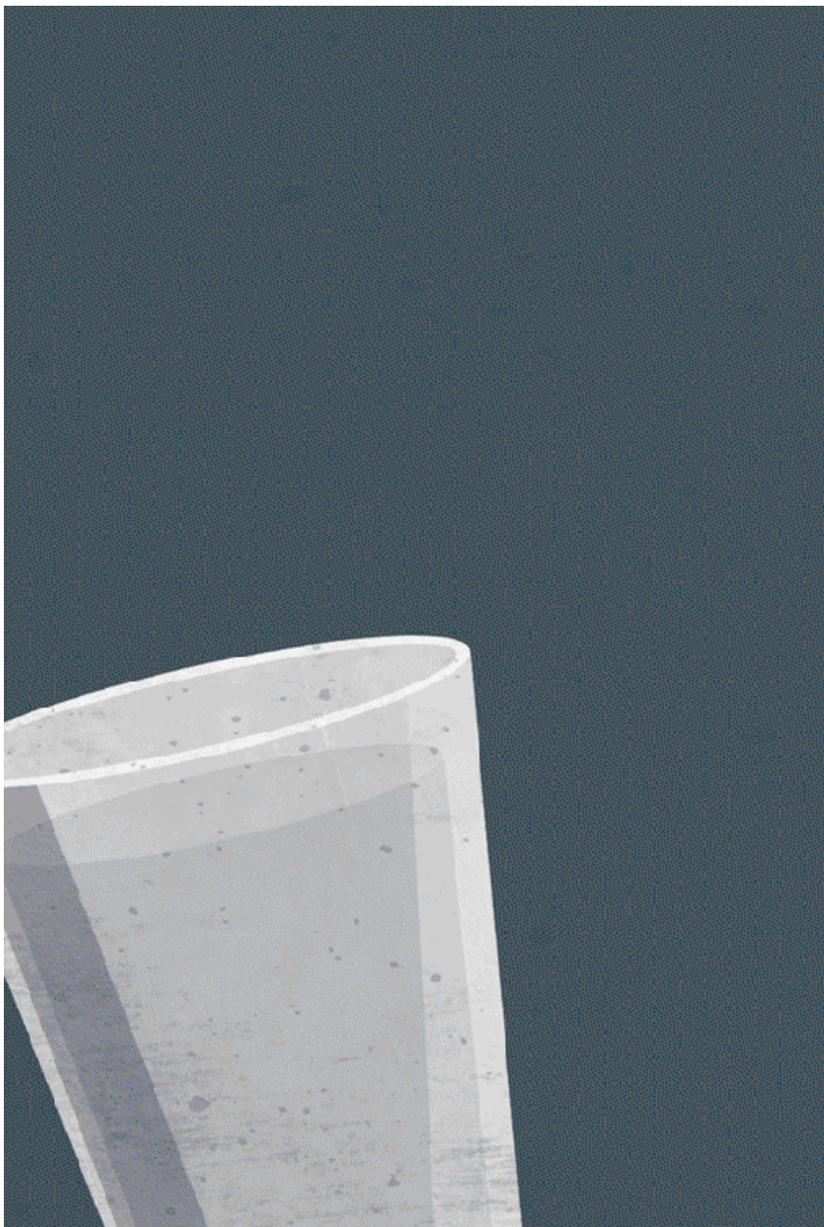
que nos permitirán enfrentarnos a los obstáculos del día a día y a alcanzar finalmente una dieta saludable.

Pero ahí no queda la cosa, para aquellos inconformistas a los que no les valga únicamente con una dieta saludable adaptada a todas las situaciones, iremos un paso más allá. Y es que no hay nada más sano que alimentarte no solo ciñéndote a tus necesidades nutricionales, sino también a tus necesidades personales.

Te doy la bienvenida a esta progresión invitándote a caminar por este sendero en el que todo el mundo podrá dar siempre un paso más allá para lograr comer de una forma más responsable y más saludable.

# FASE 1: ENTENDIENDO LO QUE DEBEMOS COMER





# CAPÍTULO 1: VAMOS A COMER COMIDA

