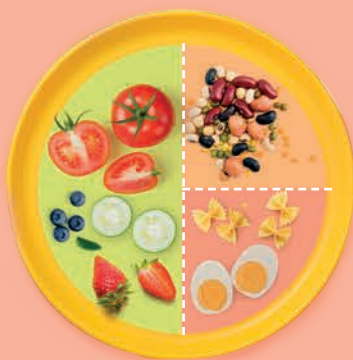


**LUIS A. ZAMORA
ALBERTO HERRERA**

COMER BIEN ES FÁCIL SI SABES CÓMO



PRÓLOGO DE MAMEN MENDIZÁBAL

LUIS A. ZAMORA
ALBERTO HERRERA

**COMER BIEN
ES FÁCIL
SI SABES
CÓMO**

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

© Luis Alberto Zamora España, 2021

© Alberto Herrera Pérez, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Maquetación y diseño de interior: © Dímeloengráfico, 2021

Ilustraciones del interior: © Freepik.com

Primera edición: enero de 2021

Depósito legal: B. 21.723-2020

ISBN: 978-84-08-23721-1

Preimpresión: Realización Planeta

Impresión: Huertas

Printed in Spain – Impreso en España

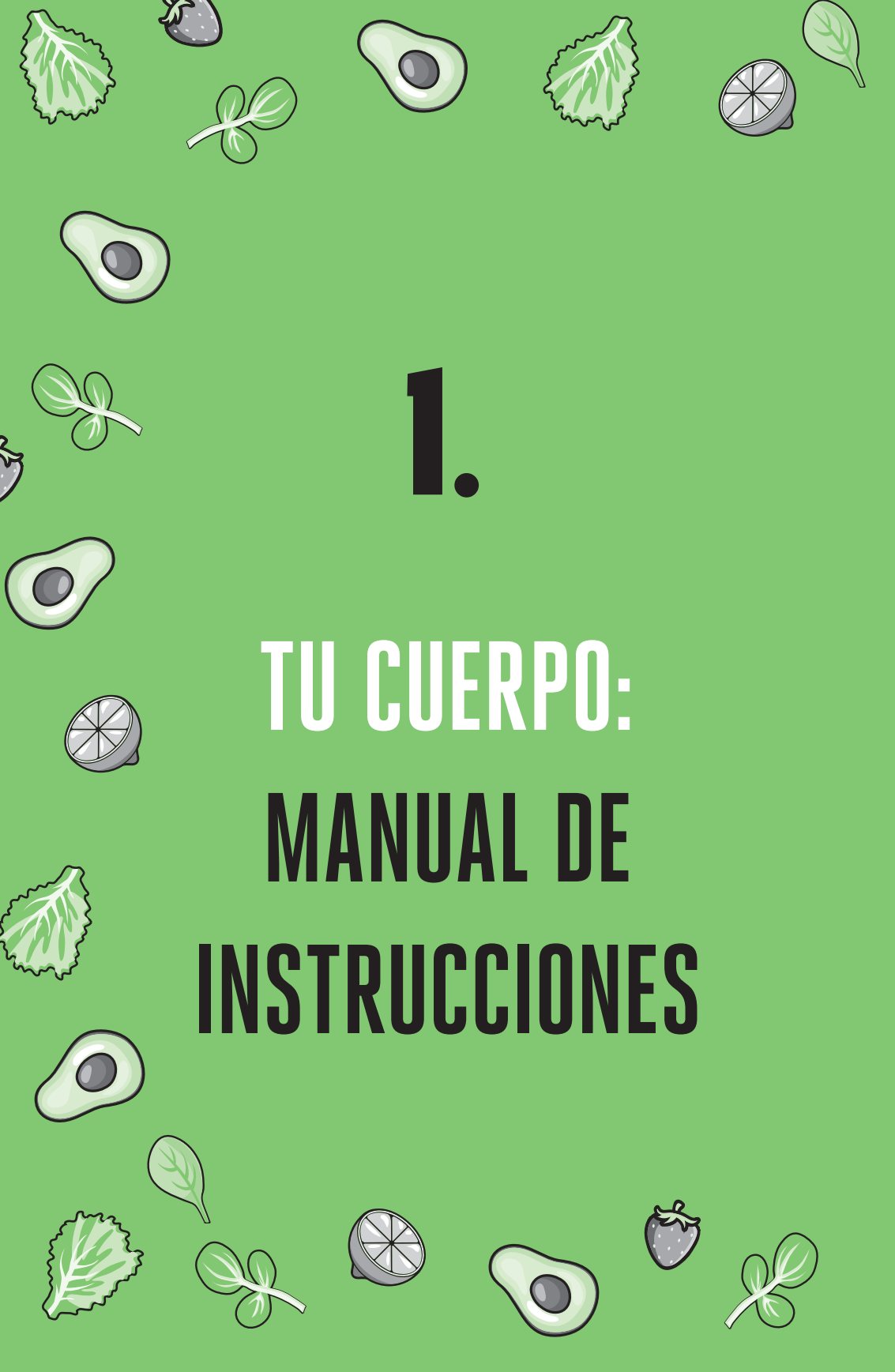
El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.



ÍNDICE

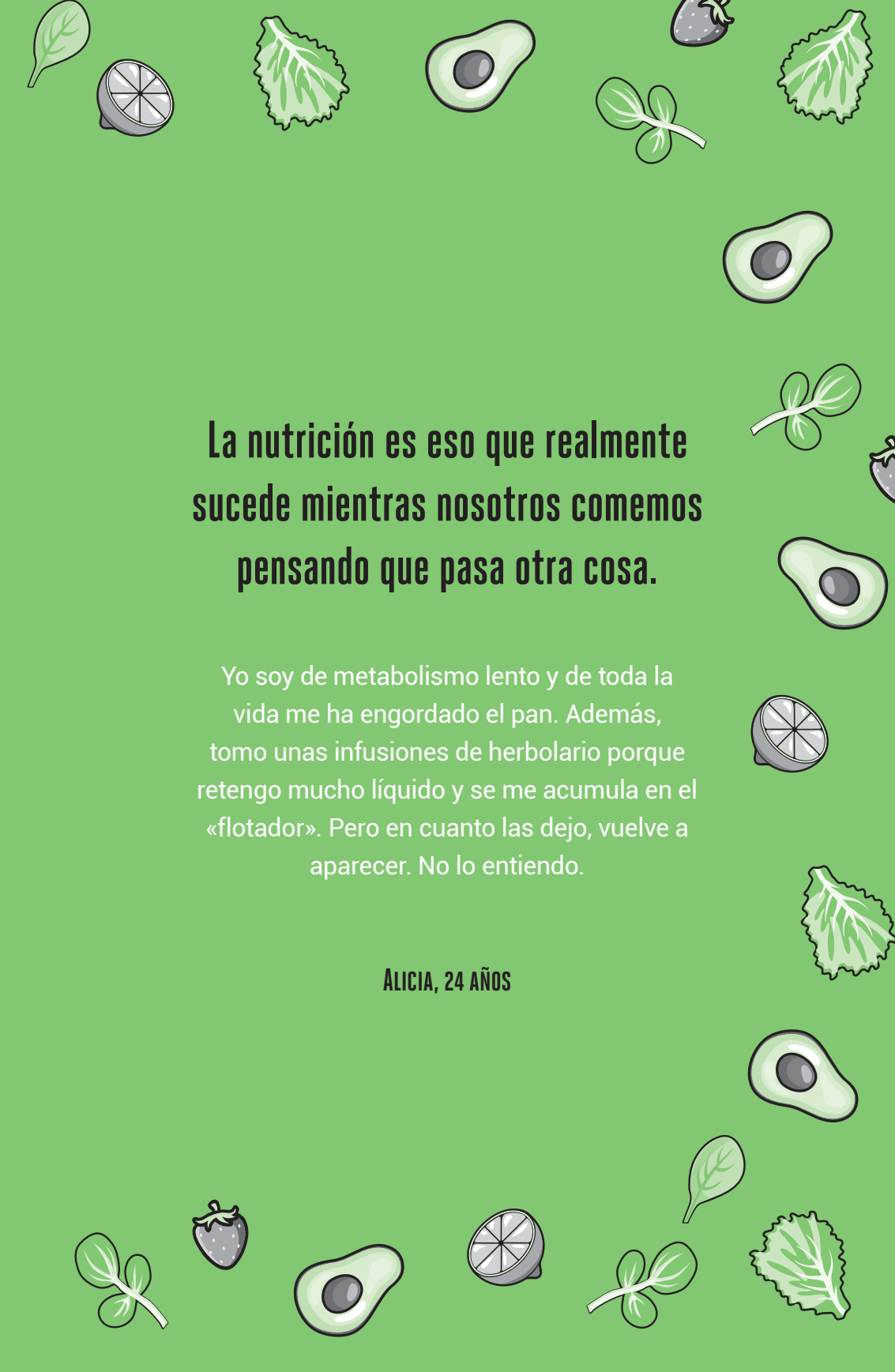
PRÓLOGO, POR MAMEN MENDIZÁBAL.....	8
INTRODUCCIÓN	12
1. TU CUERPO: MANUAL DE INSTRUCCIONES	14
2. HORROR EN EL SUPERMERCADO	42
3. MENTIRAS, Y GORDAS	74
4. DULCEMENTE ME MATA.....	94
5. P*** BRÓCOLI.....	122
6. AL SALIR DE CASA	152
7. EL CLÁSICO: HIDRATOS VERSUS PROTEÍNAS.....	176
8. CARNE TRÉMULA	200
9. ¡PIN, PAN, PUN!.....	226
10. ¿A TU SALUD?	250
AGRADECIMIENTOS	270





1.

**TU CUERPO:
MANUAL DE
INSTRUCCIONES**



**La nutrición es eso que realmente
sucede mientras nosotros comemos
pensando que pasa otra cosa.**

Yo soy de metabolismo lento y de toda la vida me ha engordado el pan. Además, tomo unas infusiones de herbolario porque retengo mucho líquido y se me acumula en el «flotador». Pero en cuanto las dejo, vuelve a aparecer. No lo entiendo.

ALICIA, 24 AÑOS

UN ROLLAZO NECESARIO

Tienes en tus manos un libro esencialmente práctico. Pero antes de pasar a la acción, hemos de pedirte que te tomes tu tiempo para leer y asimilar este primer capítulo, aunque sea un poco más teórico.

Después de todo, ¿dejarías que un conductor de autobús te llevase por toda la ciudad sin haber aprobado el examen teórico? ¿O entrarías en una peluquería en la que cortan o tiñen el pelo sin haber recibido unas clases antes? No, ¿verdad? Pues ese es el primer error que queremos aclarar: debido a que masticamos desde antes incluso de ser capaces de almacenar recuerdos, creemos que lo hacemos bien —que siempre lo hemos hecho bien— y muy pocos se paran a pensar en cómo funciona la máquina.

Para aprender a comer bien, primero tenemos que entender cómo funciona nuestro cuerpo. Solo así comprenderás por qué te damos precisamente algunos consejos y no otros que puede que hayas escuchado antes.

COMER NO ES LO MISMO QUE NUTRIRSE

Comer es meter comida en la boca. Punto. Pero nutrirse es, además de esto, aportar a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita cada día para estar sano y funcionar bien. Nosotros tenemos el control de lo que nos llevamos a la boca, en qué cantidad y a qué hora o en qué momento del día. Pero desde el mismo instante en que tragamos esa comida, nuestro cuerpo juega con sus propias reglas.

Por eso, entender esa máxima tan sencilla cambia radicalmente las cosas: la naturaleza te ha regalado el coche de alta gama más lujoso que pudieras imaginar. ¿Por qué ponerle entonces cualquier tipo de carburante, si quieres que te dure el motor?

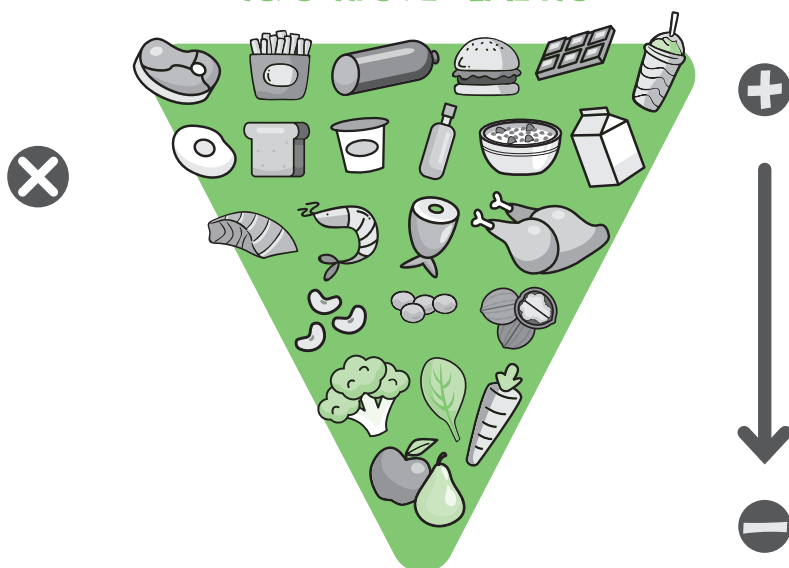
AUNQUE PODEMOS COMER DE MUCHAS MANERAS, SOLO HAY UNA FORMA DE NUTRIRSE CORRECTAMENTE: ELIGIENDO LA CANTIDAD JUSTA DE LOS ALIMENTOS APROPIADOS PARA QUE NOS APORTEN TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS.



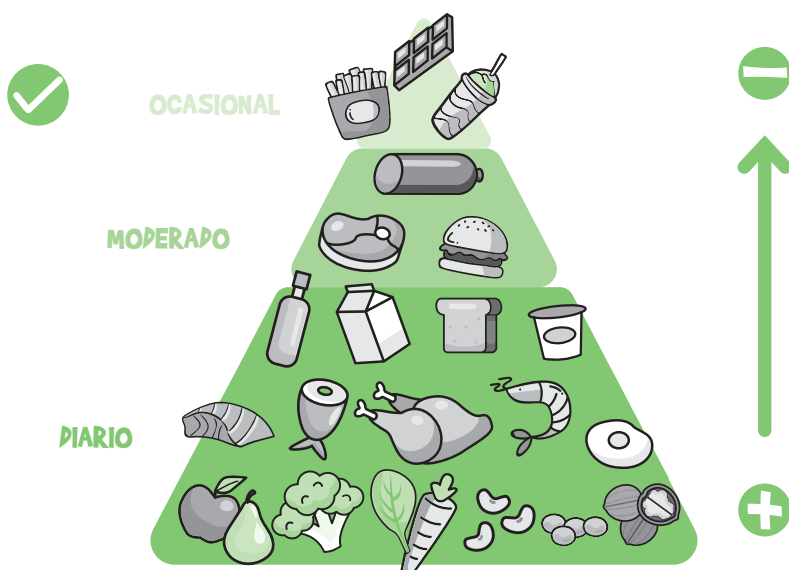
TODO, PERO NO DE TODOS

Nos confunden cuando dicen que «hay que comer de todo». Escuchamos eso y nosotros entendemos que hay que comer todo tipo de alimentos, cuando lo que tenemos que hacer es comer todo tipo de nutrientes.

CUANDO ENTENDEMOS QUE HAY QUE COMER
TODO TIPO DE ALIMENTOS

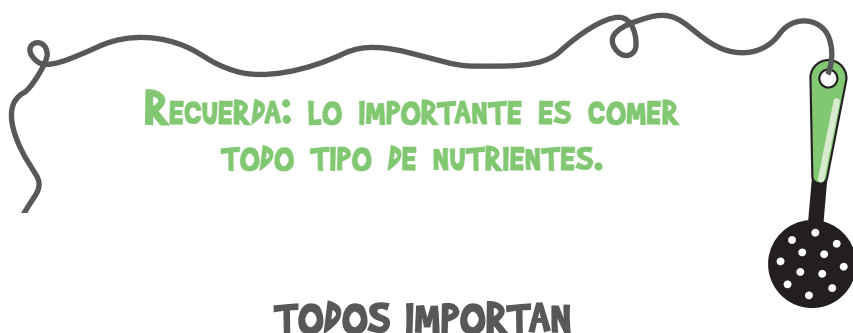


CUANDO ENTENDEMOS QUE HAY QUE COMER
DE TODO TIPO DE NUTRIENTES



A lo mejor, si tuvieras que describir cómo está ordenada la segunda pirámide, podrías pensar: «¡Fácil! De los alimentos que más me gustan a los que menos sabor tienen», «De los más calóricos a los más ligeros», o «De los menos sanos a los más saludables». Pero, al final, te estarías olvidando de lo importante: **QUÉ NUTRIENTES APORTAN.**

Tenemos que entender que estamos hablando de calidad nutricional; de una pirámide formada en su base por esos alimentos que aportan más nutrientes esenciales y beneficios, a un vértice formado por otros que contienen menos. Estos últimos son los que tenemos que consumir con muchísima moderación.



Todos los nutrientes son necesarios para nuestro cuerpo, pero no en la misma cantidad. Seguro que si piensas en las grasas que aporta el aceite de oliva lo entiendes perfectamente: es beneficioso para nuestro cuerpo, pero no por ello te tomarías un vaso diario antes de ir a dormir. Pues con el resto de los nutrientes ocurre exactamente lo mismo: no podemos prescindir de ninguno de ellos, pero hay que aprender a regularlos en nuestra alimentación. Entendiendo, antes de nada, para qué sirven.

LA FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO

- ⤵ Energía de fácil obtención.
- ⤵ Formación de estructuras corporales.

LÍPIDOS

- ⤵ Energía de reserva.
- ⤵ Formación de estructuras corporales.
- ⤵ Función hormonal.

PROTEÍNAS

- ⤵ Formación y reparación de estructuras corporales.
- ⤵ Defensa e inmunidad.
- ⤵ Transporte de sustancias.
- ⤵ Regulación y control de las funciones y de las reacciones químicas corporales.

VITAMINAS Y MINERALES

- ⤵ Regulación y control de las funciones y de las reacciones químicas corporales.
- ⤵ Función hormonal.
- ⤵ Defensa e inmunidad.
- ⤵ Formación de estructuras.
- ⤵ Equilibrio fisiológico.

FIBRA ALIMENTARIA

- ⤵ Regulación y control de las funciones corporales.
- ⤵ Mantenimiento de la flora intestinal.

LA CANTIDAD NECESARIA Y RECOMENDADA DE CADA UNO DE ESTOS NUTRIENTES VARÍA SEGÚN LA EDAD, EL SEXO O NUESTRA ACTIVIDAD FÍSICA, Y, TAMBIÉN, DE CONDICIONES ESPECIALES, COMO EL EMBARAZO O LA LACTANCIA.

¿DÓNDE SE ESCONDEN?

Cuando vamos al mercado compramos naranjas, no vitamina C. Aunque no está mal saber la función que cumplen esos nutrientes, sobre todo tenemos que aprender a fijarnos en los alimentos que los contienen. Esos son los que nos interesan. Si no, corremos el riesgo de comprar alimentos menos sanos, a los que les añaden nutrientes *saludables* para que lo parezcan.

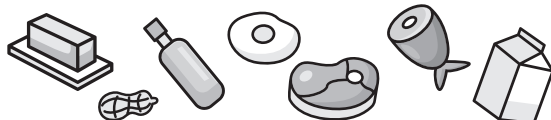
Por ejemplo, y sintiéndolo mucho, el chocolate con leche sigue siendo un alimento de consumo ocasional, por mucha fibra o vitaminas que le añadan.

EN BUSCA DEL NUTRIENTE

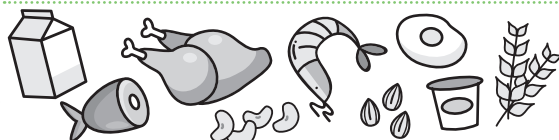
HIDRATOS DE CARBONO



LÍPIDOS



PROTEÍNAS



VITAMINAS Y MINERALES



FIBRA ALIMENTARIA



Tu alimentación se tiene que basar en los alimentos que, de forma natural, aportan los nutrientes que necesitas. Y eso se consigue aprendiendo a comer bien, no memorizando la lista de nutrientes que aportan.

**VE A HACER LA COMPRA PENSANDO LO SIGUIENTE:
<<¿ESTO LO HABRÍAN PODIDO COMPRAR MIS
ABUELOS?>>. SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA,
SEGURAMENTE VAS POR BUEN CAMINO.**



SANO NO ES DELGADO

Esta es otra de las grandes ideas que debes instalar en tu cabeza si quieres aprender a conocer tu cuerpo: aparta la báscula y, mejor, ve al médico a hacerte un chequeo.

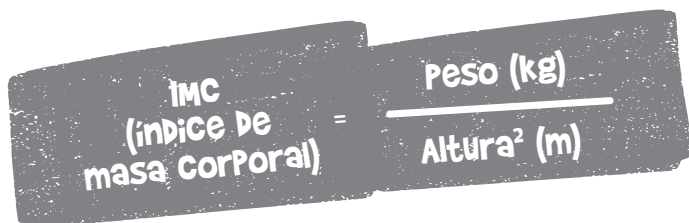
**COMER BIEN IMPLICA UNA INTENCIÓN DE ESTAR
MÁS SANO. PERDER PESO ES UNA CONSECUENCIA
DE TODO ESTE PROCESO.**



Pero si tu único fin es adelgazar, lo normal es que acabes buscando atajos y comiendo mal.

EL PESO IDEAL NO EXISTE

No te pongas como objetivo un número concreto de kilos en tu cabeza. No existe un único número para estar sano, sino un rango de pesos entre los que podemos oscilar sin que nuestra salud corra peligro. Ese rango —tradicionalmente— se ha calculado con el **ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)**. Seguro que te suena.


$$\text{IMC (índice de masa corporal)} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

TOPOS LOS PESOS QUE NOS SITUEN EN UN IMC ENTRE 18,5 Y 25 SON SALUDABLES.

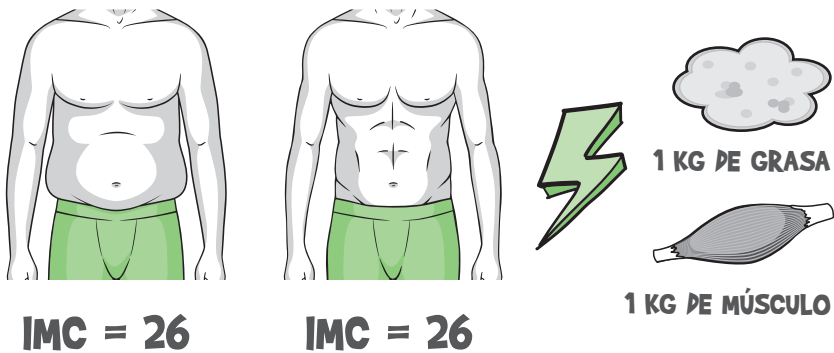
CLASIFICACIÓN IMC SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

INFRAPESO	NORMOPESO	SOBREPESO	OBESIDAD GRADO I	OBESIDAD GRADO II	OBESIDAD MÓRBIDA
-18,5	18,5-25	25-30	30-35	35-40	+40

El IMC es una fórmula matemática que relaciona nuestro peso y nuestra altura para determinar el riesgo de sufrir enfermedades asociadas a la forma de comer. No es exacto, y como los porcentajes de agua, grasa y músculo no suelen ser los mismos en hombres y mujeres, ni tampoco a lo largo de nuestra vida, este dato es solo una referencia. No te obsesiones con él.

PESO EN BRUTO

Cuando te subes a una báscula, el peso es la suma de todo lo que compone tu cuerpo: músculos, órganos, huesos, grasa, líquidos, etcétera. Dos personas pueden pesar lo mismo o poseer el mismo IMC, pero tener una composición corporal totalmente diferente: esa diferencia de kilos puede deberse a tener más grasa o más músculo que otra persona de la misma edad que mida y pese exactamente lo mismo.



Los kilos que marca la báscula nos pueden servir para ver la evolución de nuestro cuerpo, por ejemplo, cuando hacemos una dieta de adelgazamiento o estamos entrenando para aumentar la masa muscular.

Pero imagínate que hacemos ambas cosas a la vez: perder grasa y ganar músculo. El cambio externo puede ser evidente, pero el número de la báscula podría ser parecido o incluso mayor. Por eso no podemos agarrarnos a un valor a la desesperada, como si fuésemos Leo DiCaprio enganchado a la tabla al final de *Titanic*.

¿EXISTE EL METABOLISMO LENTO?

Salvo en personas con problemas hormonales o de tiroides, el metabolismo (o, dicho de otra manera, las reacciones químicas que suceden en nuestro cuerpo) funciona igual para todo el mundo. Por eso, los macronutrientes nos aportan la misma cantidad de calorías a todos.

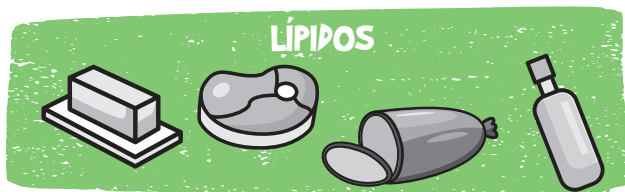
EL SECRETO METABÓLICO



1 G



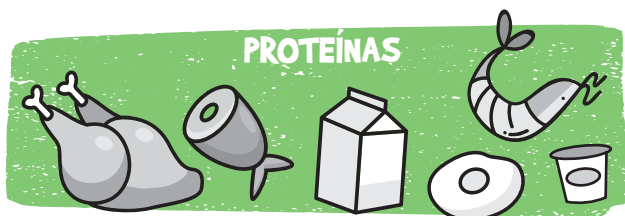
4 KCAL



1 G



9 KCAL



1 G

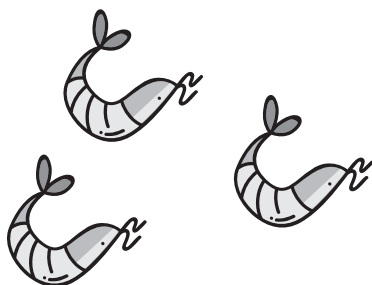


4 KCAL

EN PERSONAS SANAS DE LA MISMA EDAD, SEXO, ALTURA Y CONDICIÓN FÍSICA, LOS NUTRIENTES APORTAN LA MISMA CANTIDAD DE CALORÍAS Y SE COMPORTAN DE FORMA SIMILAR.

BAILE DE TALLAS

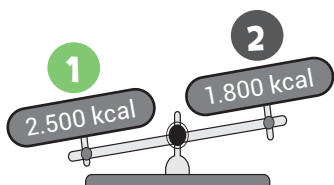
Seguro que, alguna vez, has subido o bajado de talla de pantalón sin saber por qué. El cuerpo tiene sus propias reglas y, por mucho que queramos, son las que son, y no podemos cambiarlas: así que aprende cómo funcionan y aprenderás a controlarlas.



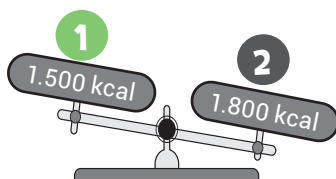
TODO TIENE UN LÍMITE

No todas las calorías son iguales ni se utilizan para lo mismo. Por ejemplo, las calorías de las proteínas no suelen utilizarse para generar energía, sino para crear y reparar tejidos corporales. Pero un exceso de proteínas, o de lo que sea, terminará convertido en grasa.

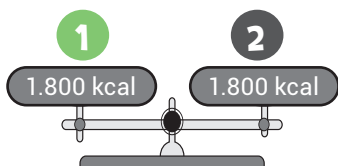
Si te pasas, habrá consecuencias, y si te quedas corto, también. Si faltan calorías, el cuerpo —que está diseñado para sobrevivir— las sacará de las reservas corporales: primero de la grasa, y cuando no le quede, del músculo.



COMES MÁS QUE GASTAS
Generas reservas de energía.



COMES MENOS QUE GASTAS
Gastas reservas de energía.



COMES LO QUE GASTAS
No generas ni gastas
reservas de energía.

Lo que comes **1**

Lo que gastas **2**

**UNA DIETA SANA OFRECE AL CUERPO
LAS CALORÍAS QUE NECESITA PARA VIVIR
CORRECTAMENTE. NI MÁS, NI MENOS.**

Una dieta equilibrada también se preocupa de conseguir esas calorías a partir de alimentos que aporten nutrientes, como aminoácidos y ácidos grasos esenciales, vitaminas o minerales. Así, el cuerpo puede seguir cumpliendo con sus funciones vitales y hacerlo con el máximo nivel de salud.

LA CULPA FUE... DE LA INSULINA

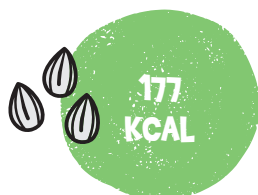
Casi tan famosa como el chachachá de la canción, la **INSULINA** es la hormona que se preocupa de que en la sangre no haya exceso de glucosa. Cuando hay mucha **GLUCOSA**, la insulina se encarga de que nuestro cuerpo guarde la que no necesita en forma de grasa y, cuando hay poca, la insulina disminuye para que se activen mecanismos como el hambre para que paremos a repostar, es decir, ¡a comer!



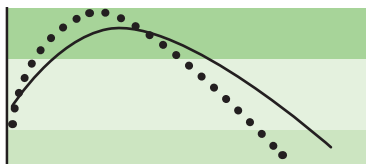
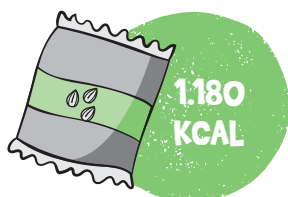
Con esto no queremos decir que tengas que pasarte la vida controlando tus niveles de ambas cosas, como debe hacer un paciente diabético. Pero esperamos que entiendas que, si te pasas de los límites de glucosa y calorías que necesitas cada día, empiezas a crear reservas de energía y a subir de peso.

Y aunque tú seas derrochón por naturaleza y te encante ir de tiendas, terrazas y dejar la tarjeta en números rojos, tu cuerpo es mucho más sensato y se dedica a guardar todo lo que no vaya a usar por si vienen malos tiempos. ¿Dónde lo hace? Pues a falta de cuentas en Suiza, lo mete todo en unos depósitos a plazo fijo, igual de seguros, situados en tu tripa y en tus caderas: los depósitos de tu grasa corporal.

1 PUÑADITO DE ALMENDRAS TOSTADAS SIN SAL (30 G / 10-15 ALMENDRAS)



1 BOLSA DE ALMENDRAS TOSTADAS SIN SAL (200 G)



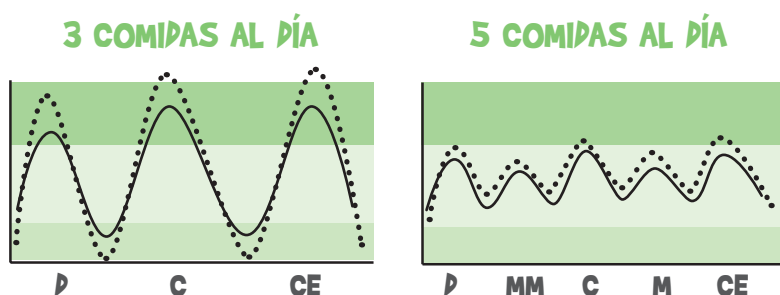
NIVELES EN SANGRE

- ... Insulina
- Glucosa
- Zona de creación de reserva de grasas
- Niveles fisiológicos
- Zona de activación de señal de hambre

MANTENER LA INSULINA DENTRO DE LOS RANGOS CONSIDERADOS NORMALES NOS AYUDA A NO ACTIVAR LA SEÑAL DE HAMBRE ANTES DE TIEMPO Y A QUE NO SE GENEREN PICOS MUY RÁPIDOS DE GLUCOSA QUE ACTIVEN, ENTRE OTRAS COSAS, LA CREACIÓN DE GRASA CORPORAL.
¡VAMOS A VER CÓMO LO LOGRAMOS!

LAS VECES, JUAN, LAS VECES...

¿Cuántas veces hay que comer al día? No hay una respuesta única a esta pregunta, pero es verdad que, en la práctica, comer más a menudo y menos cantidad ayuda a controlar la ansiedad, los picoteos y a tener unos niveles de azúcar e insulina en sangre más estables, es decir, sin grandes subidas ni grandes bajadas.



NIVELES EN SANGRE

- ... Insulina
- Glucosa
- Zona de creación de reserva de grasas
- Niveles fisiológicos
- Zona de activación de señal de hambre

D: desayuno **C:** comida **CE:** cena **MM:** media mañana **M:** merienda

**EN GENERAL, SE RECOMIENDA COMER
POCA CANTIDAD DE FORMA FRECUENTE.**

No obstante, no hay reglas absolutas: también es posible llevar una buena alimentación comiendo menos veces, siempre que la dieta esté bien planteada.

¡OJO AL DATO!



CALORÍAS Y ORÍGENES

Tan importante es el número de calorías como el alimento del que provengan. Por muy sano que creamos que es un alimento, un exceso de este supone un exceso de calorías, y tendrá el mismo efecto que un alimento menos saludable.

MEJOR QUE FALTE QUE NO QUE SOBRE

Llegados a este momento, te vamos a contar un secreto: el punto débil de nuestra metáfora del coche. Nosotros podemos caminar unos cuantos kilómetros más, aunque estemos en la reserva.

Toleramos mejor que nos falten calorías que, por ejemplo, la falta de agua. De hecho, mira el gráfico: podemos sobrevivir más días sin comer que sin beber. El cuerpo es una máquina diseñada fundamentalmente para sobrevivir y, gracias a esto, las novelas o películas de naufragos terminan siendo realistas.

TIEMPO DE SUPERVIVENCIA

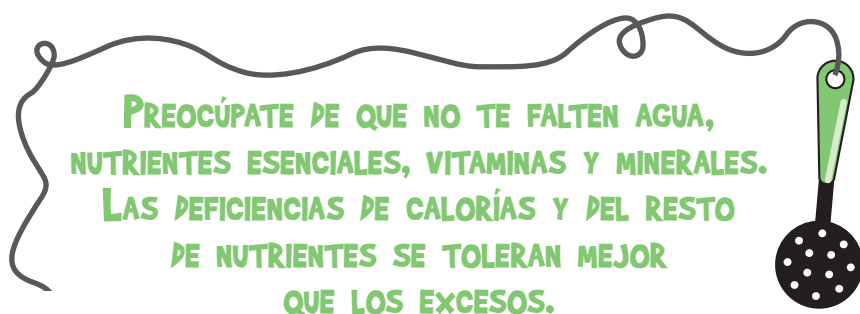


3-5 días sin agua



45-65 días sin comida

Nosotros vivimos en un contexto completamente distinto al de Robinson Crusoe. Somos unos privilegiados, porque tenemos de todo y de sobra, pero no hemos aprendido a gestionar esa suerte y, a veces, pecamos incluso de exceso. Por eso, tomar la decisión de reducir nuestro consumo calórico en unas 300 kilocalorías al día —independientemente de nuestra talla; por salud, no por estética— podría ser una buena forma de mejorar nuestra **TENSIÓN**, nuestro **COLESTEROL** y el **RIESGO CARDIOVASCULAR**.



¿CÓMO CALCULO LO QUE TENGO QUE COMER?

Si has llegado hasta aquí, asumimos que ya eres uno de los nuestros y vas a empezar a cuidarte sobre todo por salud, pero sin obsesionarte ni tener que encadenarte a una báscula. La nutrición no es matemática: no todos los días sientes la misma hambre ni todos los días gastas exactamente las mismas calorías.

Así que lo primero que tienes que hacer es recordar la pirámide de la que ya hemos hablado, porque nos va a resultar muy útil para diferenciar los alimentos que podemos comer de forma diaria de esos otros que podemos consumir de forma semanal o mensual. Además, es bueno que identifiques también esos alimentos que son de consumo ocasional y opcional; es decir, que ni siquiera estamos obligados a comer.



Para buscar el equilibrio perfecto, debemos aprender a repartir esos alimentos. En la mezcla está el gusto y las cuatro herramientas para ayudarte a hacerlo están más cerca de lo que crees.

COMER AL PLATO

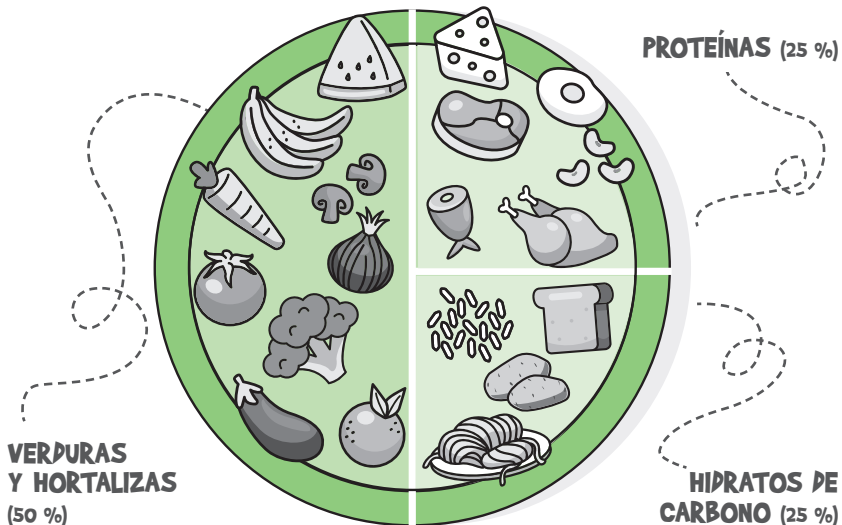
Que digamos que un alimento es de consumo diario no significa que podamos comer todo lo que queramos de él. De hecho, en el plato, unos deben tener más presencia que otros para que consigamos las cantidades de nutrientes que necesitamos cada día.

Aprender a parcelar tus comidas como te enseñamos a continuación te ayudará a conseguir esos aportes sin pensar demasiado en los gramos de los alimentos.

**LA BÁSCULA, NI PARA NOSOTROS,
NI PARA LOS ALIMENTOS.**



¿QUÉ PROPORCIÓN RECOMIENDAN LOS EXPERTOS?



Lo más importante que debes recordar es que los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y semillas, tienen que tener más presencia en el plato que el resto.

¡ÉCHATE UNA MANO!

Un niño, una adolescente, un papá, una mamá o un abuelo no necesitan las mismas calorías ni tampoco la misma cantidad de cada nutriente. Por eso no pueden comer la misma cantidad de alimentos. Otra buena manera de calcular las raciones está en tus manos. Literalmente.

RACIONES MÉTODO DE LA MANO



DOS MANOS
Verduras y hortalizas



UN PUÑO
Arroz, pasta, legumbres, patatas, pan



DOS DEDOS
Queso

YEMA DEL DEDO
Grasas y azúcar



PALMA DE LA MANO
Carnes y pescados



UNA MANO
Frutas

CON LA MANO PODEMOS OBTENER UNA PRIMERA ESTIMACIÓN DEL TAMAÑO QUE DEBERÍA TENER LA RACIÓN QUE VAMOS A COMER. PERO SI NO TENEMOS TANTA HAMBRE COMO PARA ACABARNOS ESA CANTIDAD DE COMIDA, NO DEBEMOS OBLIGARNOS A HACERLO.

¡OJO AL DATO!



COMER CON LOS CINCO SENTIDOS

Para resolver cualquier problema o para intentar recordar un nombre debemos concentrarnos, ¿verdad? Pues para hacer algo tan aparentemente sencillo como comer correctamente, también es necesario.

Si haces varias cosas a la vez, es muy posible que termines haciendo mal una de ellas y que, probablemente, sea la que más te interesa. Con la nutrición pasa exactamente igual y el mejor ejemplo lo encontramos en las salas de cine.

La saciedad comienza por la vista y podemos experimentarlo cuando nos compramos el menú de palomitas y refresco tamaño XL para que nos dure toda la película. Al principio, pensamos que es demasiado y que no vamos a ser capaces de comérmolo. Pero mientras avanza la historia, estamos distraídos, no somos conscientes de lo que estamos comiendo y acabamos por terminar con todo. Sentarse

a la mesa y mirar nuestros platos mientras comemos también ayuda a controlar las raciones que ingerimos.

EL TRUCO DEL BOL

Si realmente estás atento mientras comes, conseguirás parar cuando dejes de tener hambre. Esto puede parecer una obviedad, pero... que levante la mano quien realmente lo haga. Hay que parar de comer cuando desaparece el hambre y no cuando nos sentimos muy llenos o nos entra sueño, porque esto significa que ya nos hemos pasado.



HAMBRE
0,05 L



SACIEDAD
1 L



EXCESO
4 L

EL ESTÓMAGO DE UN ADULTO MANDA LA SEÑAL DE SACIEDAD AL CEREBRO CUANDO RECIBE “APROXIMADAMENTE” UN LITRO DE COMIDA, ASÍ QUE PUEDES HACERTE UNA IDEA DE LA CANTIDAD QUE TU ESTÓMAGO NECESITA PONIENDO TODO LO QUE VAS A COMER EN UN BOL DE UN LITRO.

¡OJO AL DATO!



COME DESPACIO. QUE TENGO PRISA

Desde que nos sentamos a la mesa y damos el primer bocado hasta que el estómago manda la primera señal de saciedad al cerebro pueden pasar entre 10 y 15 minutos. Por este motivo es importante comer despacio, para que en ese periodo de tiempo no comamos más de lo que debemos y, cuando llegue la sensación de saciedad, hayamos ingerido el doble de lo que necesitábamos.

Además, masticar también manda señales de saciedad. Por lo que masticar más y no engullir la comida también es otra forma de controlar lo que comemos.

TOPOS LOS DÍAS SON LUNES

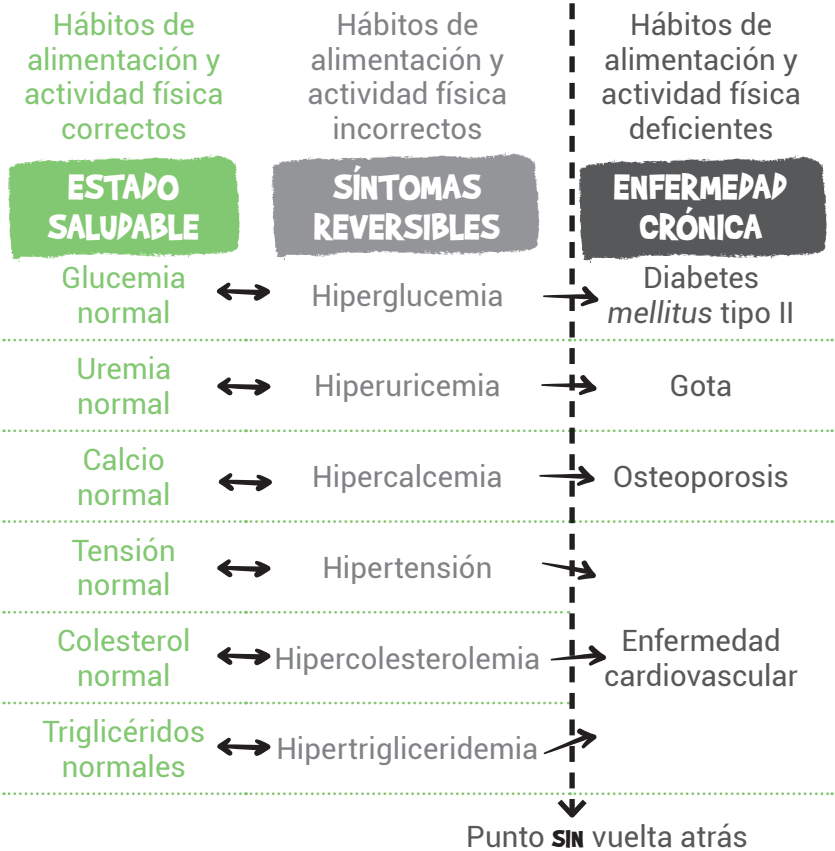
Ya hemos entendido qué debemos comer, cuándo hacerlo y en qué proporción, pero hemos dejado para el final el argumento más importante para comenzar a aplicar todo lo que ya sabes: tu salud.

Si te fijas en el último gráfico del capítulo, comer mal —a la larga— puede ser más peligroso de lo que parece. Lo que hoy es «un poquito alto», como el índice del colesterol o la

tensión, puede convertirse mañana en una enfermedad crónica si no le ponemos remedio ahora mismo.

En el fondo, todos lo sabemos y por eso decimos siempre eso de «el lunes me pongo a dieta». El problema es que ese lunes nunca acaba de llegar y, para comer sano, cualquier día es bueno.

Así que, para animarte a que empieces ahora mismo, te vamos a explicar una última cosa: en nutrición, en algunos casos —afortunadamente—, existe un punto de retorno.



**TENER UN POQUITO ALTA LA GLUCOSA
EN SANGRE, EL ÁCIDO ÚRICO, LA TENSIÓN
ARTERIAL, EL COLESTEROL O LOS TRIGLICÉRIDOS
SANGUÍNEOS, O BAJA LA CANTIDAD DE CALCIO
EN SANGRE Y EN LOS HUESOS, ES MOTIVO
PARA CORREGIR NUESTRA ALIMENTACIÓN
INMEDIATAMENTE.**

Cuando sometemos al cuerpo a una alimentación desequilibrada durante mucho tiempo, las analíticas empiezan a darnos pistas: desajustes en los niveles sanguíneos de glucosa o en las grasas nos colocan en la *zona naranja* de la salud.

La parte positiva es que todavía estamos en una zona en la que es posible un retroceso cambiando algunos hábitos.

Si, por desgracia, ya pisas terreno de color rojo, tampoco tires la toalla, porque, al menos, podrás mejorar tus síntomas.

¿Cómo? Lo vemos en los siguientes capítulos.