

ÍNDICE

Preámbulo

Toña Lizarraga	9
Felipe Hernández	11

Introducción	13
---------------------------	----

1. Lo que hemos olvidado	19
1.1. ¿Qué significa «comer sano»?	20
1.2. ¿Pensáis que estamos bien alimentados?	28
1.3. ¿Existen verdades absolutas en Nutrición?	48
1.4. ¿Merece la pena contar calorías?	58
1.5. ¿Por qué seguimos absurdas «dietas» en verano?	66
1.6. ¿Por qué muchos están siempre a «dieta» y no se les nota?	72
1.7. ¿Repercute el hecho de picar entre comidas?	81
2. Conceptos básicos sobre una correcta alimentación	91
2.1. ¿Llevas un menú equilibrado?	92
2.2. ¿Sabéis dónde se fragua nuestra salud?	96
2.3. Una reflexión sobre nuestra forma de comer. ¿De verdad «sabemos lo que comemos»?	106
2.4. ¿Qué debo desayunar? El camino hacia una lógica nutricional	119
2.5. ¿Seleccionamos bien lo que introducimos en el carro de la compra?	131
2.6. ¿Son tan buenas las verduras ultracongeladas como las frescas?	138
3. Derrumbando lo que nos han inculcado en las últimas décadas	145
3.1. ¿Por qué tanto pánico hacia el consumo de grasas?	146
3.2. ¿Son tan necesarios los hidratos de carbono? La flexibilidad metabólica	158
3.3. ¿Qué sabemos de los cuerpos cetónicos?	172

3.4.	¿En qué consiste una dieta cetogénica?	182
3.5.	¿Es el índice de masa corporal un indicador fiable del sobrepeso y de la obesidad?	197
3.6.	¿Deberíamos tomar suplementos de vitamina D?	207
4.	Cómo debe ser la pirámide de la salud	217
4.1.	Análisis de la pirámide nutricional	218
4.2.	Mi versión de «la Pirámide de la Salud»	224
4.3.	Las Pirámides deben ser personalizadas	240
4.4.	Otra forma de entender la Nutrición	256
5.	Hacia la práctica: «quien la sigue la consigue»	265
5.1.	De pesar más de 115 kg a menos de 75 kg en un año	268
5.2.	De obeso a atleta	280
5.3.	De «niño obeso» a «adolescente atlético» en menos de doscientos días	290
5.4.	Querer es poder	299
5.5.	Antonio bazán: «de adolescente obeso a jugador internacional»	313
5.6.	Elegir bien es más fácil de lo que crees. Sólo tienes que querer	336
6.	La actividad física moderada es fuente de salud	341
6.1.	Una pequeña introducción sobre la Educación Nutricional en el deportista	342
6.2.	La actividad física y el control de peso	348
6.3.	Razones por las que hacer ejercicio	356
7.	¿Qué horizonte nos espera?	367
7.1.	Si no hay un cambio de hábitos, no hay solución definitiva	368
7.2.	Hacia una nutrición personalizada	375
7.3.	Economía, nutrición y salud	387
7.4.	Las nuevas tendencias en nutrición	396
8.	Conclusiones	411