

INTRODUCCIÓN

Desde hace seis años escribo desinteresadamente un artículo mensual en uno de los blogs de la edición digital del periódico «Diario de Navarra» y varios de ellos los presento aquí como subcapítulos. Artículos corregidos y actualizados respecto a los originales donde se incorporan más de ciento cuarenta preguntas de decenas de seguidores con sus merecidas respuestas, puesto que el aprendizaje siempre se potencia resolviendo sus dudas. Un blog donde comencé con artículos sencillos, no muy extensos y con un objetivo: mejorar la educación nutricional de los lectores. Poco a poco, los artículos fueron más densos, con una información dirigida a un público realmente preocupado por la salud, la alimentación, la nutrición deportiva y el interés en aumentar sus conocimientos en esta área, donde la coherencia y el sentido común eran los motores que permitían el desarrollo de cada párrafo, de cada texto, del tratado completo.

Y de ahí surge este libro, con información basada en el más común de los sentidos. Con suficientes «dietas» para poner en práctica según los objetivos y las características antropométricas de cada uno y mediante textos atractivos dirigidos a **un público que realmente quiere saber de nutrición**.

El libro en un principio iba a titularlo: «Una alimentación basada en el sentido común» pero creo que era demasiado largo, así que decidí abreviarlo. También barajé la posibilidad de titularlo: «Perder peso es más sencillo de lo que parece», pero quien acabe la lectura del libro ya sabrá el porqué del actual.

No es un libro convencional. Tampoco está apoyado por la industria alimentaria ni por ninguna política gubernamental, es simplemente el resultado de aplicar los conocimientos que he adquirido en mis más de 30 años vinculados a esta





disciplina con otro ingrediente, el sentido común. Tras remover esa mezcla sale este trabajo que espero al menos sirva para provocar una profunda reflexión.

Desde niño viví el deporte con entusiasmo, amor e ilusión, lo que me ayudó tras una infancia difícil fruto de una temprana separación de mis padres. El hecho de pasar gran parte del tiempo en la calle jugando con mis hermanos y amigos despertó mi pasión por la actividad física hasta convertirse en una necesidad. A los 17 años inicié la carrera en el INEF de Madrid, porque solo quería estudiar algo que tuviera relación con el movimiento y que, al mismo tiempo, lo potenciara en varias de las asignaturas. Encontré una vinculación muy grande entre la alimentación y el deporte y comencé, antes de cumplir los 20, a leer libros relacionados con esta temática.

Desde que empecé a trabajar en 1987, siempre fui un gran defensor de la psicomotricidad y del desarrollo de la inteligencia motriz a través del juego y del movimiento. Creo que pasar muchas horas sentado no es ni natural ni bueno para el desarrollo motor de los niños. Fuerzan la postura, la vista, se aplatanan en esa posición y bajan su nivel de energía vital; para ello, la única solución es dedicar más horas de ejercicio en la escuela, en el patio, en la vida.

Empecé a trabajar como profesor de Educación Física hace 32 años y desde hace 30 ejerzo en el Instituto Plaza de la Cruz de Pamplona. Un gran centro educativo con 175 años de antigüedad, referente en la Comunidad Foral de Navarra, con numeroso alumnado, buen ambiente de trabajo y un profesorado muy comprometido.

Mi curiosidad por la Alimentación me llevó a estudiar hace más de 25 años la carrera de Nutrición en la Universidad de Navarra, donde compaginaba el trabajo con mi formación. A pesar de las dificultades (porque a la vez entrenaba a un equipo de baloncesto) obtuve un expediente brillante y fue allí donde aprendí las bases químicas y bioquímicas de la Nutrición. Nunca dejé de leer y leer hasta encontrar **una manera lógica de entender la Nutrición**, que es la que aquí muestro.

Estoy en contra de la palabra «dieta», pues suena a restricción y no defiendo las posturas radicales. Creo que todo es más sencillo de lo que parece (pero nos complicamos la vida ante la proliferación de dietas absurdas o de estudios de poca validez que solo terminan por confundir a quien no tiene los conocimientos

suficientes). Tras leer este libro, espero que no haya dudas al respecto y podáis defenderos ante cualquier «especialista» que no base su sabiduría en una extensa formación y mucho sentido común. El lenguaje de los textos procura ser asequible para todo tipo de público, puesto que el objetivo es llegar al mayor número de personas posible.

La energía con la que afrontamos el día a día depende principalmente de los nutrientes que ingerimos. Somos lo que comemos y tenemos la energía de lo que asimilamos. Los hay que se quejan hasta de pasear puesto que están siempre cansados, y los hay que pueden con todo y ni el paso de los años parece afectarles. La razón principal es que unos viven crónicamente desnutridos y otros no.

La Nutrición es tan amplia y abarca tantas áreas que monopolizar una larga formación solo hacia la pérdida de peso me parece un poco triste. Perder peso es lo más sencillo dentro del amplio marco de posibilidades que ofrece la apasionante carrera de Nutrición y Alimentación Humana. Rendir, tratar patologías, aumentar los niveles energéticos y mejorar la salud son objetivos mucho más amplios y más complicados, así que para quien quiera aprender, disfrutar y mejorar su calidad de vida recomiendo la lectura pausada de este libro que por alguna razón ahora está en tus manos. Cada capítulo tiene un principio y un final, no depende del anterior ni del siguiente (aunque hay un hilo conductor entre todos ellos), así que tienes uno para cada día y todos te llevarán a reflexionar.

Por medio de este libro manifiesto mi satisfacción por poder expresar a través de cada palabra, cada línea, cada párrafo y cada capítulo lo que pienso con una seguridad plena. Está basado en la evidencia no manipulada y quienes lo han puesto en práctica ya saben de lo que hablo, pues son miles hasta ahora con resultados más que satisfactorios. No existe una pastilla mágica que nos haga más inteligentes, ni una que regule el peso y mejore nuestra calidad de vida. Son los hábitos que adquieras los que te harán progresar en este sentido. Información y herramientas no te van a faltar, así que si quieres aprender solo tienes que pasar a la siguiente página. Eso apenas requiere esfuerzo, simplemente un poco de interés. **¡Espero no decepcionarte!**

