

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. ¿Merece la pena contar calorías?	47
1.4. ¿Por qué seguimos absurdas «dietas» en verano?	54
1.5. ¿Por qué muchos están siempre a «dieta» y no se les nota?	59
2. Conceptos básicos sobre una correcta alimentación	71
2.1. ¿Llevas un menú equilibrado?	72
2.2. Una reflexión sobre nuestra forma de comer. ¿De verdad «sabemos lo que comemos»?	76
2.3. ¿Qué debo desayunar? El camino hacia una lógica nutricional	89
2.4. ¿Son tan buenas las verduras ultracongeladas como las frescas?	102
3. Derrumbando lo que nos han inculcado en las últimas décadas	109
3.1. ¿Por qué tanto pánico hacia el consumo de grasas?	110
3.2. ¿Son tan necesarios los hidratos de carbono? La flexibilidad metabólica	120
3.3. ¿Qué sabemos de los cuerpos cetónicos?	132
3.4. ¿En qué consiste una dieta cetogénica?	143
3.5. ¿Es el índice de masa corporal un indicador fiable del sobrepeso y de la obesidad?	157
3.6. ¡El colesterol!... ¿Noble o Villano	167
3.7. Análisis de la pirámide nutricional	174

4. Cómo debe ser la pirámide de la salud	183
4.1. Mi versión de «la Pirámide de la Salud»	184
4.2. Las Pirámides deben ser personalizadas	201
4.3. ¿Existen verdades absolutas en Nutrición?	218
5. Hacia la práctica: «quien la sigue la consigue»	229
5.1. Alfredo Zabalza. De obeso a atleta	230
5.2. Chari Torres. Querer es Poder	237
5.3. Antonio Bazán: «de adolescente obeso a jugador internacional»	247
5.4. Inma Casas, el poder de la mente	266
6. La actividad física genera SALUD	281
6.1. Una pequeña introducción sobre la Educación Nutricional en el deportista	282
6.2. La actividad física y el control del peso	287
6.3. Razones por las que hacer ejercicio	294
7. Nutrición e Inmunidad	303
7.1. ¿Sabéis dónde se fragua nuestra salud?	304
7.2. ¿Cómo afectan los hábitos al sistema inmune?	315
7.3. ¿Seleccionamos bien lo que introducimos en el carro de la compra?	319
7.4. ¿Deberíamos tomar suplementos de vitamina D?	324
8. ¿Qué horizonte nos espera?	335
8.1. Sin Cambio de Hábitos no hay éxito	336
8.2. Hacia una nutrición personalizada	343
8.3. Economía, nutrición y salud	354
8.4. Ciclo menstrual, composición corporal y salud	362
8.5. Alimentación y Rendimiento Académico	372
8.6. Las nuevas tendencias en nutrición	376
9. Conclusiones	391
9.1. Diez preguntas de lectores preocupados por su Salud	392
9.2. Conclusiones	409