

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
2.5. La mejor medicina ha de estar en tu cocina	108
3. Derrumbando lo que nos han inculcado en las últimas décadas	115
3.1. ¿Por qué tanto pánico hacia el consumo de grasas?	116
3.2. ¿Son tan necesarios los hidratos de carbono? La flexibilidad metabólica	126
3.3. ¿Qué sabemos de los cuerpos cetónicos?	138
3.4. ¿En qué consiste una dieta cetogénica?	149
3.5. ¿Es el índice de masa corporal un indicador fiable del sobrepeso y de la obesidad?	163
3.6. ¡El colesterol!... ¿Noble o Villano	173
3.7. Análisis de la pirámide nutricional	180

4. Cómo debe ser la pirámide de la salud	189
4.1. Mi versión de «la Pirámide de la Salud»	190
4.2. Las Pirámides deben ser personalizadas	207
4.3. ¿Existen verdades absolutas en Nutrición?	224
5. Hacia la práctica: «quien la sigue la consigue»	235
5.1. Alfredo Zabalza. De obeso a atleta	236
5.2. Antonio Bazán: «de adolescente obeso a jugador internacional»	244
5.3. Inma Casas, el poder de la mente	264
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	288
6.3. Razones por las que hacer ejercicio	295
7. Nutrición e Inmunidad	305
7.1. ¿Sabéis dónde se fragua nuestra salud?	306
7.2. ¿Seleccionamos bien lo que introducimos en el carro de la compra?	318
7.3. ¿Deberíamos tomar suplementos de vitamina D?	325
7.4. Efecto farmacológico de los alimentos	334
8. ¿Qué horizonte nos espera?	339
8.1. Sin Cambio de Hábitos no hay éxito	340
8.2. Hacia una nutrición personalizada	348
8.3. Economía, nutrición y salud	359
8.4. Ciclo menstrual, composición corporal y salud	367
8.5. Alimentación y Rendimiento Académico	377
8.6. Las nuevas tendencias en nutrición	381
9. Conclusiones	397
9.1. Quince preguntas de lectores preocupados por su Salud	398
9.2. Conclusiones	425