

## Introducción

Te invito a leer con atención los siguientes puntos:

- Levantarme de la cama repleta de energía.
- Reírme a carcajadas con mis hijos de un chiste tonto.
- Mantener viva la curiosidad con ganas de apuntarme a cursos para seguir aprendiendo.
- Embarcarme y concentrarme en sacar adelante nuevos proyectos.
- Disfrutar de mi trabajo.
- Seguir con ganas de hacer planes el fin de semana con mis amigos después de una semana de trabajo intenso.
- Entrar en mis vaqueros de pata de elefante que vuelven a estar otra vez de moda veinte años más tarde.
- Subir las trescientas veintisiete (327) escaleras de la típica torre con unas increíbles vistas panorámicas de la ciudad de turno con mi marido y ahorrarnos además la cola y los 6 euros (3 por persona) que cuesta el ascensor hasta la azotea.
- No tomar pastillas (ni nada) para la tensión ni para el azúcar ni para la acidez ni para el dolor lumbar ni para los dolores de rodillas; porque no los necesito... Cero medicación.
- Incluso aburrirme a veces, dedicarme a no hacer nada.

Ahora que los has leído, te confesaré que no es un listado cualquiera.

Me he permitido empezar con esta particular descripción de lo que significa la salud para una de mis pacientes. Me pareció tan explícita, tan detallada, tan buena, que supera la definición oficial de salud que propone la OMS: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades». Una definición de salud más bien plana, poco conectada con nuestro día a día, y muy diferente de los puntos mencionados arriba, que te hacen «sentir» la salud.

Energía, risa, buena forma física: bienestar físico.

Curiosidad por seguir aprendiendo, capacidad de concentración, nuevos proyectos, e incluso capacidad de aburrimiento: bienestar mental.

Planes con pareja y amigos: bienestar social.

En definitiva, **la salud es un preciado tesoro.**

En la consulta también oigo a menudo estas otras frases:

«¡Qué bien me siento! ¡He ganado en salud! ¡Es como magia!».

«¡Derrocho energía! ¡A tope de salud! ¡Es magia absoluta!».

«Me parece increíble que ya no tenga acidez y que tampoco me duelan las rodillas. ¡Soy la salud en persona! ¡Qué magia más maravillosa es esta!».

«Me siento tan ágil y ligero; ¡parece que floto! ¡Destilo salud! ¡Es pura magia!».

¡Salud, salud, salud y más salud! ¡Magia, magia, magia y más magia!

Son tantos los pacientes que mencionan la palabra «magia» o expresiones como «¡qué bien me siento!» y «he ganado

en salud» en sus comentarios sobre lo bien que se sienten comiendo bien, que cuando me decidí a escribir este libro, tenía claro que las palabras *magia, salud y comer bien* tenían que figurar en el título.

*Siente la magia de comer bien: tu salud es tu tesoro* fue el primer título que me vino a la cabeza; pero como además vivimos en la era de las prisas, incluí lo de *mi tiempo es oro* y al final ha quedado así: *La magia de comer bien: mi tiempo es oro y mi salud, mi tesoro* que, además, suena bien y refleja el contenido del libro.

Magia, tiempo y salud están claros. Lo de comer bien, ya no tanto. Porque nos dicen y oímos hoy una cosa y mañana la contraria. Pero, aunque parezca que esto es algo difícil, engorroso o complicado, espero que al acabar de leer este libro veas lo sencillo que resulta una vez que sabes cómo hacerlo. Comer bien te parecerá un juego de niños.

A menudo veo en la consulta personas que acuden en busca de ayuda. Personas que, pese a estar pendientes de cuidar su alimentación, paradójicamente, siguen con malestares, hinchazón, pesadez, falta de energía, etc., molestias muy desagradables para quien las sufre y que tienen que ver con lo que comemos.

Igual a ti también te pasa, que tú también prestas atención a lo que comes y procuras evitar el azúcar, limitar las grasas, controlar las calorías, porque tu salud te importa, pero así y todo sigues con malestares y molestias como las que he mencionado arriba.

Entonces, ¿qué significa comer bien? ¿Es una dieta? ¿Es para adelgazar? ¿Es comer algún alimento concreto, superalimentos? ¿Es algún tipo de ayuno? ¿Es una (otra) moda que también pasará?

Nada de eso.

Comer bien es, básicamente, proporcionarle a nuestro cuerpo los nutrientes adecuados y necesarios para que funcione lo mejor posible.

Si ya lo haces, hablas de bienestar, de salud; y hablas de magia cuando descubres lo bien que te sientes cuando pasas a comer bien.

Apuesto a que a ti también te gustaría sentir esa magia.

Apuesto también a que, como reza el subtítulo, tu tiempo es oro y tu salud, tu tesoro.

Hablando de tiempo: si esto de comer bien te está sonando a dedicarle a cocinar un tiempo que no tienes, o del que sí dispones, pero no te apetece dedicárselo a cocinar; o a unas habilidades culinarias muy lejos de las tuyas que son mínimas o muy básicas; o a disfrutar cocinando y a ti el tema cocinamientos no te gusta demasiado. Si esto de comer bien te suena a todo eso, pero valoras tu salud y la de los tuyos, ya somos dos. Te confieso que a mí me pasa exactamente lo mismo que a ti: tengo poco tiempo, no me gusta cocinar y mis habilidades en la cocina son muy pero que muy básicas...

No, no, no te has equivocado de libro, soy yo la que escribe, Silvia Zuluaga, de profesión médico, dedicada a la nutrición, a enseñar esto de comer bien, desde hace más de 30 años.

A lo mejor te sorprende saber que con mi formación y mi profesión la cocina no me apasiona. Que ponerme el delantal y trajinar con cazuelas, cuchillos y fogones no es lo mío. Que mis conocimientos y habilidades culinarias las supera con creces cualquier niño de los que vemos en programas de la tele. Que en mi cocina no tengo el último grito en robots de cocina ni electrodomésticos de alta gama, ni intención de comprarlos; y que, aun conociendo muchos alimentos y los nutrientes que contienen, seguro que todavía no conozco, ni mucho menos, todos los alimentos del mundo.

Entonces, si esto es así, te preguntarás a ver qué hago escribiendo sobre la *magia* de comer bien si no entiendo la diferencia, si es que la hay, entre sofreír y rehogar, entre un guiso y un estofado. ¿Por qué me meto en la cocina, por qué cocino si, como tú, no tengo mucho tiempo y además no me gusta cocinar?, ¿por qué dedico una parte de mi preciado tiempo (sí, ¡mi tiempo es oro!) a preparar comida?, ¿por qué?

Como médico, he estudiado el cuerpo y su funcionamiento, las enfermedades y sus tratamientos más adecuados; además, mi formación y mi dedicación profesional a la nutrición me permiten constatar día a día la gran, mejor dicho, la grandísima importancia que tiene una buena alimentación, lo que es comer bien para nuestro bienestar y calidad de vida; el poder de la alimentación, de esa *magia*, sobre todo, en la prevención de enfermedades.

Hoy en día, como sabrás, son muy frecuentes las llamadas *enfermedades crónicas no transmisibles*. Unas enfermedades que no están causadas por una bacteria o un virus como puede ser una meningitis o una neumonía, ni por una alteración genética como puede ser una fibrosis quística, sino que son enfermedades que están ligadas en muchas ocasiones a nuestro estilo de vida y que se van desarrollando poco a poco, a lo largo de los años, y afectan cada vez a edades más tempranas, a edades en las que todavía somos «jóvenes». Así, algunos de estos trastornos como hipertensión arterial, hígado graso, diabetes tipo II, enfermedad cardiovascular, osteoporosis, sobrepeso, obesidad y algunos tipos de cánceres están muy ligados a la alimentación, mejor dicho, a una no buena alimentación. También lo están otras molestias como acidez, abotargamiento, falta de concentración, apatía, pérdida de músculo, alteraciones del pelo y de las uñas, problemas tiroideos, dolores articulares... y es precisamente en la alimentación, en la buena,

donde está la clave, donde residen el poder o la magia para prevenir, o incluso revertir algunas de esas dolencias que afectan a nuestro bienestar y limitan nuestra calidad de vida.

Mientras escribo este libro, un paciente me dice que una de las razones por las que ha decidido mejorar su alimentación es porque tiene algunos amigos con los que no puede contar para hacer planes que incluyan caminatas, porque se cansan, se asfixian y temen que les vaya a dar algo, y él está dispuesto a hacer lo que esté en su mano para evitar llegar a ese punto.

Porque, como he dicho antes, comer bien no va de tratar una enfermedad, sino de prevenirla. Prevenir para no tener que tratar, nada más y nada menos. Y déjame que te diga que comer bien es bien sencillo si sabes cómo.

Para mí, sentir, saber los beneficios de comer bien, cuidar de mi salud y de la de los míos, seguir sintiéndome bien y pensar en mi yo del futuro supone ya una motivación.

Por eso cocino. Por eso como bien.

Así que, si eres como yo, que tienes claro que valoras tu salud, tu bienestar y tu calidad de vida y la de los tuyos, ya tienes lo fundamental: la motivación, el AMOR. Lo demás va a resultar más sencillo de lo que piensas, ya lo verás. Te encantará saber que tú también puedes comer bien. Que tú también sentirás la magia de comer bien.

Mi tiempo como el tuyo, también es oro, y no tengo más remedio que organizarme para dedicarle el mínimo posible a esto de cocinar (hablaremos del tiempo en uno de los capítulos). Y aunque mis habilidades culinarias son muy básicas, son también lo suficientemente adecuadas como para cumplir con su objetivo: comer bien para alcanzar un estado óptimo de salud. Y yo coincidí plenamente en entender mi salud como la entiende y siente la persona cuyos puntos he mencionado al principio del libro, ¿te acuerdas? Ahí es nada.

A mí también me gusta reírme, sentirme llena de energía, disfrutar con mis amigos y dejarme llevar por la curiosidad que me anima a seguir aprendiendo día a día.

Descubrirás que, aun con ese tiempo mínimo del que dispones para cocinar, aunque tampoco te gusta mucho y aunque, además, tus dotes de chef se parezcan a las mías, puedes alegrarte: en este libro encontrarás los apoyos, los trucos, los aliados y las armas que necesitas para alcanzar tu objetivo.

Al terminar de leerlo, te sorprenderás de que comer bien de verdad es bien sencillo y para nada complicado, que te vale con un tiempo mínimo, con tener movilidad de manos, con utensilios básicos que tienes ya en tu cocina y con alimentos que son de tu agrado; esos que reconoces a la primera, de los de toda la vida, o con otros que vayas descubriendo en el futuro.

Tú también hablarás de salud, de bienestar y de magia.

Este nuevo libro, también surge con carácter didáctico, como los anteriores. Voy a emplear otra vez un lenguaje llano y claro, alejado de tecnicismos, con el que intentaré explicar de una manera sencilla por qué resulta tan importante para nuestro cuerpo darle la comida adecuada y no cualquier comida. Así, será fácil saber qué es lo importante, en qué debemos fijarnos y en qué no, y ver claridad en lugar de ver un embrollo. Así, entenderás que comer bien no va de contar calorías, de no mezclar alimentos, de modas, de superalimentos, de ayunos ni de recetas exóticas.

Es más, te sugiero que releas el libro de vez en cuando, cada vez que te asalten las dudas, porque como comprobarás al terminarlo es tan fácil sentir la magia de comer bien...; que comer bien es bien sencillo si sabes cómo.

El libro está dividido en 5 apartados o capítulos:

En el primero, «Mi tiempo es oro y mi salud, mi tesoro» expondré los argumentos que me sirven a mí y les sirven a mu-

chos de mis pacientes que en este tema son como tú y como yo, y trataré de convencerte (aunque *motivarte* es más exacto) de los beneficios de comer bien. El tiempo, poco o mucho, que le dediques, tu salud te lo agradecerá.

En el segundo, «El papel de la comida en tu cuerpo», le daré la vuelta al concepto que tenemos de que comer es complicado y el funcionamiento del cuerpo es simple, cuando es justo al revés: el funcionamiento del cuerpo es muy complejo y comer bien es superfácil.

Veremos de una manera sencilla, como digo, en qué consiste ese sofisticado funcionamiento del cuerpo, algo que no es tan simple como hablar de que tantas calorías entran y tantas se queman. Veremos también las diferencias entre alimentos y productos alimentarios y qué hace nuestro cuerpo con ellos.

Recuerda esto: el funcionamiento del cuerpo es complejo y saber qué comer es sencillo. Al terminar el libro, verás cómo tú también lo verás así.

En el tercer apartado, «Es fácil comer bien, si sabes cómo», haremos un repaso de por qué estamos en el punto de no saber distinguir entre comer bien y no comer bien, cuando está claro el interés que tenemos en conocer la diferencia. En todo caso, como comer mal ya sabemos lo que es, en este capítulo dejaremos claro qué es comer bien.

En el cuarto, «Salir a ganar», ya nos habremos convencido de que tenemos que entrar en la cocina y veremos que los cocinamientos básicos tampoco requieren de tanto tiempo. Verás que las prisas no van a ser ningún problema; te contaré cómo organizarnos y comprobarás lo sencillo y para nada complicado que es comer bien.

En el quinto apartado, «Cocinar es un acto de amor», veremos que la cocina básica es perfectamente compatible con nuestro objetivo de comer bien, que es fácil.

Y, finalmente, el sexto y último apartado se titula «Siente la magia de comer bien». Espero y deseo que el contenido

de todo lo que te hayas encontrado hasta llegar aquí te haya resultado mucho mejor que un libro de recetas: un libro con el que sentirás la salud y esa *magia* de la que hablamos.

Como ya te he dicho antes, he enfocado este libro al hecho de comer bien desde mi perspectiva profesional, así que las recetas que encontrarás son de salud. Las otras, las recetas de cocina, los ingredientes y los chup-chup se los dejo a los cocineros.

Si has leído mis dos libros anteriores, sabrás que el tema central era la pérdida de peso, también comiendo bien, siempre comiendo bien. Ahora, en este tercer libro le doy la vuelta al enfoque: a diferencia de los anteriores, la prioridad, el objetivo número uno va a ser comer bien y la consecuencia de eso va a ser esa maravillosa sensación de «¡qué bien me siento!», ese bienestar del que te llevo hablando un rato, haya pérdida de peso o no. Porque comemos para darle a nuestro cuerpo lo que necesita y que pueda funcionar bien y no solo con el objetivo de adelgazar o engordar.

Así que, si ya eres consciente de los beneficios en la salud de una buena alimentación, a ti va dirigido *La magia de comer bien*.

Te invito a que descubras que es más sencillo de lo que piensas; que la falta de tiempo o de habilidades culinarias, no será un obstáculo —te lo repetiré en varias ocasiones— y que, al terminar de leer todo lo que te cuento aquí, te encantará poner en práctica cuanto antes todo lo que has aprendido. Espero que tú también puedas hacer tuyo el comentario de uno de mis pacientes:

«Y yo que creía que comía bien... Ahora sí, ahora sí que como bien. ¡Y cómo lo noto!».

Te doy la bienvenida a *La magia de comer bien*, un libro de recetas de salud... con alguna receta de cocina. Porque tu tiempo es oro y tu salud, tu tesoro, tú también sentirás la magia de comer bien. ¡Ya lo comprobarás!