

VIRGINIA TROCONIS Y PABLO OJEDA

COMIDA, VAMOS A LLEVARNOS BIEN



VIRGINIA TROCONIS
PABLO OJEDA

Comida, vamos
a llevarnos bien

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Virginia Troconis, 2022

© Pablo Ojeda, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Iconografía: Grupo Planeta

© de las ilustraciones del interior, © Ola Tarakanova / Shutterstock,

© Anna Suprunenko / Shutterstock, © Liia Chevnenko / Shutterstock,

© Daria Doroshchuk / Shutterstock © All pictures / Shutterstock, © Vassily

Kandinsky, VEGAP, Barcelona, 2022, © XimenaySergio, © Jesús Sanz

Primera edición: septiembre de 2022

Depósito legal: B. 12.471-2022

ISBN: 978-84-08-26192-6

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gráficas Estella

Printed in Spain - Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

Índice

<i>Para comer con alegría</i>	13
1. Hola, comida. ¡Vamos a llevarnos bien!	17
2. Y ahora, ¿yo qué como?	81
3. ¿Qué dieta elijo?	113
4. <i>Real food, real life... ¿Real qué de qué?</i>	137
<i>Las recetas de Virginia y Pablo</i>	161
Entrantes	165
Principales	193
Postres	235
<i>Agradecimientos</i>	253



1

Hola, comida.
¡Vamos a
llevarnos bien!



Comer no es hacer la cuenta de la vieja

No nos engañemos: hablar de comer es hablar de muchas otras cosas. Cuando nos enfrentamos a nuestros hábitos de alimentación, sabemos que entran en juego consideraciones no solo relacionadas con la comida, sino también con nuestra preocupación por la salud, por la estética y hasta por las relaciones sociales. Todo ello nos preocupa, y es natural.

Así pues, y teniendo en cuenta que por el medio se cuelan el trabajo, el estrés, la familia, los compromisos..., en definitiva, el día a día de nuestra vida, ¿cómo podemos abordar la organización de nuestra dieta diaria? ¿Te suena de algo?

En la consulta de Pablo...

Un perfil de paciente que vemos a menudo en la consulta es el de la persona que prácticamente deja de comer y pierde peso de forma rápida, pero que, al volver a comer como antes, recupera el peso a toda velocidad, e incluso sobrepasa el que tenía.

¿Por qué ocurre esto? Porque debes asumir que **comer menos no es la manera de conseguir una pérdida de peso**. Al menos, no si quieres que esa bajada se sostenga en el tiempo y te permita mantener el peso que buscabas una vez que lo alcanzas.

Para perder peso **hay que cambiar de hábitos de vida**: costumbres nutricionales, actividad física, gestión del estrés... ¡Hay muchos factores! Si solo quitas comida, pero no hay un cambio real en tus hábitos, comprobarás que esos kilos de más vuelven una y otra vez.

Estos pacientes de los que hablamos sufren el llamado **efecto yoyó**, del que casi todos, en mayor o menor medida, hemos sido conscientes alguna vez.

El cuerpo tiene muchísimos mecanismos de compensación para mantenerse alimentado. Si le retiras la comida, sacará esa energía que antes obtenía de ella buscando en otros sitios, es decir, en las reservas de tu cuerpo: llámense *grasa* o llámense *músculo*. Aquí es donde aparece el problema: resulta que **el músculo consume muchísimo oxígeno en reposo**, o, lo que es lo mismo, necesita mucha energía para mantenerse. Por eso, tu **metabolismo basal**, que es la energía que quemas en reposo, es mayor cuanto más músculo tienes.

Si no comes lo suficiente (por ejemplo, si decides empezar con dietas superrestrictivas o con ayunos desmedidos), el cuerpo empieza a degradar los músculos para conseguir energía y, en consecuencia, tu metabolismo basal baja.

Pongámoslo en cifras: empiezas una dieta quemando entre 1.500 y 2.000 calorías al día, que es lo normal para un adulto sano con una actividad física media. Como has restringido tu ingesta de alimentos, a medida que pierdas músculo, tu metabolismo basal requerirá cada día menos energía, es decir: **quemarás menos calorías**. Además, cada día te sentirás más cansado, te costará más hacer cualquier cosa.

Por norma general, al final de la dieta estarás quemando solo 1.300 calorías diarias, porque tendrás menos músculo que mantener.

En el momento en que des por concluida la dieta y vuelvas a tu alimentación de antes, con una ingesta aproximada de 2.000 calorías, recuperarás todo el peso porque, por así decirlo, estarás *comiendo de más*, en el sentido de que le estarás dando a tu cuerpo mucho más de lo que va a quemar.



En resumen, después de todo ese esfuerzo, y del consiguiente estrés de no pasarte durante un tiempo, ahora volverás a engordar por una sencilla razón: **has hecho dieta, pero no has cambiado de hábitos.**

¡Virginia al habla!

¿Sabes? Esto de dejar de comer unos días para compensar es algo más habitual de lo que querríamos admitir. Yo, de joven, a veces dejaba de cenar durante varios días para luego estar estupenda en la playa.

Parece una locura y ahora me espanta solo pensarlo, ¡pero vaya que si lo hacía! En Venezuela es verano todo el año y los fines de semana se va a la playa. Yo quería estar estupenda en traje de baño, así que a lo mejor dejaba de cenar durante tres días. Y, claro, llegaba al fin de semana finita finita, sin nada de barriga.

Luego lo recuperaba a toda velocidad, ¡ay! Pero, a finales de semana, volvía a quitarme la cena otros tres días y listo. **Ahora, desde la madurez, lo veo como una barbaridad** y así se lo transmito a mi hija: por suerte, mis hijos son niños que comen bien y no me preocupa —al menos de momento— que esto se pueda convertir en una práctica a la que recurran. En casa seguimos haciendo pedagogía para que entiendan que esa no es la manera. No les prohibimos nada y, al mismo tiempo, los animamos a no ser sedentarios. **El secreto está en llevar una vida equilibrada.**

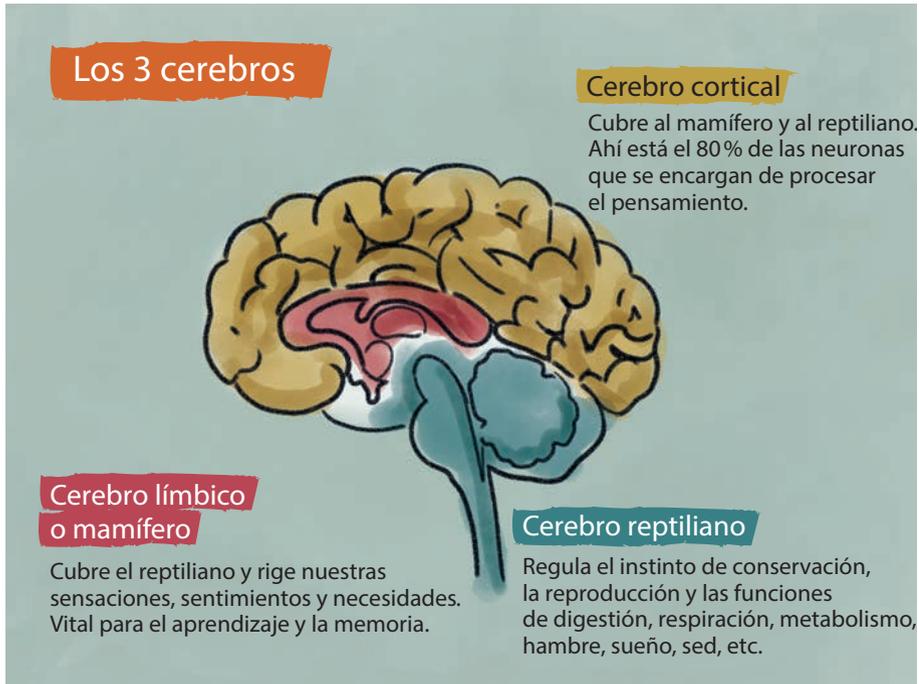
¿Comida? Nuestro cerebro sigue en el Paleolítico

¿Has oído hablar del **cerebro primitivo** o **reptiliano**? Es el que regula la digestión y su prioridad es que no nos muramos de hambre. Es un imperativo, por mucho que convezas a tu cerebro racional de que quieres lucir tipazo en la playa.

Nuestro cerebro sigue funcionando como en tiempos de los primeros *Homo sapiens*. Ponte en situación y retrocede varios millones de años en el tiempo: los humanos salían de la cueva a cazar, una tarea que a menudo podía llevar horas o días, es decir, que conllevaba un esfuerzo tremendo.

Cuando regresaban a la cueva con las piezas de caza, se daban un festín y todos comían hasta hartarse, porque no sabían cuándo volverían a tener la oportunidad de hacerlo.

De acuerdo con esta mecánica, **el cuerpo acumulaba el exceso para valerse de él en caso de necesidad:** los hombres, en la barriga, en forma de grasa, porque tenían que tener las piernas fuertes para poder salir a cazar; las mujeres, en las caderas, para no obstaculizar el canal del parto.



El caso es que una parte de nuestro cerebro sigue en la época de las cavernas. Es el cerebro primitivo o reptiliano, el que regula funciones primarias, como la respiración o la digestión, que sigue pensando que cualquier día te puede faltar la caza y que te quedarás varios días sin comer. Por eso, en cuanto restringes alimentos tiende a quemar menos calorías y a almacenar todo lo que le entra: así se asegura la supervivencia.

Para poder perder peso tenemos que *engañar* a ese cerebro primitivo. Hacerle ver que no le va a faltar alimento. Eso **se logra con una dieta adecuada en la que las necesidades nutricionales esenciales están**

cubiertas. Entonces, ese chip en el cerebro dice: «No necesito almacenar nada», y es así como se inicia la pérdida de peso. También cambiando las estrategias nutricionales cada cierto tiempo, claro, para que no se acomode y pillarlo por sorpresa.

¿Por qué las dietas milagro nos ponen de mal humor?

Lamentablemente, dejar de comer no es el único método al que recurrimos cuando no sabemos cómo hacerlo para adelgazar rápido y sin demasiado esfuerzo. Aunque cada vez están más contenidas, aún perviven algunas de esas dietas milagro que tan de moda han llegado a estar en ocasiones, y que suponían poco más que palabrería en el mejor de los casos... y daños reales, en los peores.

Puede que este sea también tu caso y lo importante ahora es extraer un buen aprendizaje: ¿has hecho alguna dieta milagro?, ¿una de esas como la del sirope de savia, la de la piña o la del vinagre?

¡Virginia al habla!

¡Culpable! Admito que yo sí: sí que me he lanzado alguna vez de cabeza a alguna de esas dietas relámpago.

Cuando estaba en Venezuela hice la dieta de la sopa con mi madre y mi hermana. Para ponerla en práctica, nos preparábamos una sopa que llevaba tomate, col, cebolla y algunas otras verduras..., pero nada de grasa. Y nos imponíamos esa sopa como lo único que podíamos tomar a lo largo del día. Claro que adelgazaba, ¡pero es que dejaba de ingerir muchas calorías! Por supuesto, al volver a la normalidad, recuperábamos el peso.

Estando en mi peso normal, siempre he jugado con entre dos y cuatro kilos arriba y abajo. Sin embargo, cuando di a luz a Triana, me quedé con cinco kilos de más. Pero lo importante es que en un mes y pico los perdí sin hacer barbaridades: comiendo bien y haciendo ejercicio con regularidad. Con Manuel fue incluso más, unos diez kilos, pero los perdí usando la misma fórmula. ¡No falla!

Hay muchas dietas relámpago, demasiadas. Y no solo afectan a nuestra salud, con el consiguiente efecto yoyó, sino que alteran nuestro humor y dinamitan nuestra vida social. Tal cual. Olvídate de quedar con nadie, porque no es plan de quedar a tomar algo, llegar al bar y que, mientras otros piden una cerveza o un refresco, tú saques del bolso tu botellita con un líquido amarillo porque estás haciendo la dieta del sirope.

Todo influye, se agria el carácter y, de pronto, no te apetece nada, lo único que quieres es que pase el día, y que sea rápido. Al final te vas a la cama pronto para no pensar que te has quitado de comer.

¿Sabes por qué la gente se pone de tan mal humor con esas dietas tan restrictivas? Porque **las prohibiciones generan deseo**. Cuando restringes tanto en los alimentos, esa situación puede despertar ansiedad o cambios de humor. A fin de cuentas, **la comida no es solo comida**, tiene un importante componente emocional y social. Si le quitas eso, es normal que aparezca el mal humor y, lo que es peor, sentimientos de frustración o culpa, porque ni estamos disfrutando de la comida ni tenemos vida social. Y no perdamos de vista otra cosa: restringir tanto es con frecuencia, además, la antesala del temido atracón o comida compulsiva.

Otra de las razones por las que pueden aparecer ansiedad o reacciones violentas es por el **miedo a volver a la normalidad**. Si entiendes la dieta solo como una cuenta de la vieja de calorías, es normal sentir ansiedad cuando se acerca el final y sabes que vas a volver a meter más calorías. Esto también les pasa a quienes están a dieta, salen a comer fuera y se toman unas patatas fritas: ya los tienes enfadados y con rencor toda la tarde porque les has hecho *saltarse la dieta*.

Las 3 formas de perder peso

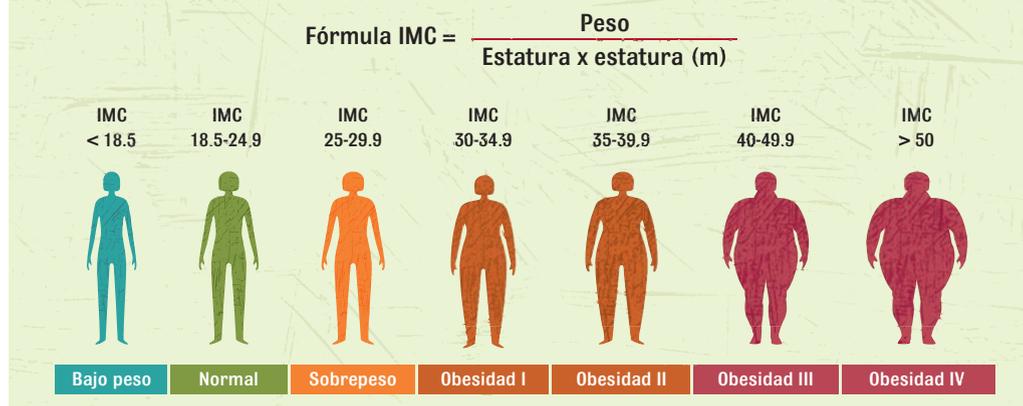
1. **Perder líquido.** Con la dieta de la savia, la piña, la de la alcachofa o la del sirope haces mucho pipí. Pierdes líquido que vuelves a recuperar en cuanto las dejas.
2. **Perder masa muscular.** Con las dietas hipocalóricas, comes tan poco que pierdes mucha masa muscular. Baja tu metabolismo basal y, al volver a comer como siempre, subes de peso como un cohete.

3. Perder grasa. La más lenta, pero también la más efectiva. Aquí lo que importa no es obsesionarte con el numerito que diga la báscula, sino la medida del perímetro abdominal. Una persona sana y en normopeso debe tenerlo por debajo de 102 centímetros, en el caso de los hombres, y de 88 centímetros, en el de las mujeres. ¿Cómo lo medimos? Ponemos una cinta métrica a la altura del ombligo y comprobamos la circunferencia de nuestro cuerpo.

Con las dietas milagro perdemos líquido y/o masa muscular. Y eso no es sostenible en el tiempo. Por eso quienes se meten en esas dietas milagro fracasan una y otra vez. Adelgazas mucho al principio porque pillas al cuerpo desprevenido. Luego se pone a la defensiva y esa pérdida se para en seco. Es como cuando te metes en una pelea: la primera torta te la llevas porque no sabes por dónde te ha venido; para la segunda, te proteges.

Hay que ir cambiando poco a poco las estrategias nutricionales, lo que comemos, para que el cuerpo no se ponga a la defensiva ni el cerebro sienta que hemos pasado a llevar una vida de tristeza infinita porque le hemos quitado el placer de comer. Porque esto hay que tenerlo muy presente: **comer es un placer.** Incluso si quieres perder peso, comer tiene que ser placentero. Si no, te vas a dar contra un muro.

Por qué el IMC está anticuado



Durante muchos años se ha considerado el índice de masa corporal (IMC) como la medida estándar para determinar si una persona estaba en su normopeso, por debajo de su peso, o si había sobrepeso u obesidad. Sin ir más lejos, es la indicación que te sale en el tique cuando te pesas en la farmacia.

¿Por qué creo que es un concepto arcaico? Porque no tiene en cuenta la actividad física, la estatura, la condición física o si eres hombre o mujer. Muchos deportistas de élite, sobre todo los que hacen *crossfit* o culturismo, tienen mucha masa muscular, y el músculo pesa más que la grasa, así que con la fórmula del IMC en la mano tendrían sobrepeso.

Por eso es un absurdo seguir usando el IMC. En cambio, el perímetro abdominal te lo va a cantar al momento. O una báscula con bioimpedancia, que te mide el porcentaje corporal de grasa, de músculo, de masa magra o de agua.

Ni aburrida ni estrambótica: las claves de una mala dieta

Hay muchas dietas que no solo restringen alimentos, sino que limitan lo que se come a sota, caballo y rey, y encima en su versión más tristonza. Una pechuga de pollo la puedes hacer a la plancha, al horno, con hierbas, con curri, con un toquecito de picante, con hortalizas en papillote... Y lo mismo con las hortalizas: crudas y crujientes, en espirales, a la plancha, al *grill*, hervidas...

En la consulta de Pablo...

Muchos pacientes llegan a mi consulta después de haber intentado hacer —y haber fracasado— diversas dietas. Muchas veces es una que supuestamente le ha ido genial a una famosa o que han sacado de internet.

¿Por qué fracasas? Porque no se adaptan a ti, ni a tus horarios, ni a cómo te encuentras a nivel emocional ni a tu patología. No saben nada de ti. Si quieres hacer algo real y que funcione, tienes que adaptar la comida a ti, no adaptarte tú a la comida.

Muchos pacientes me dicen: «Pablo, esta semana no he hecho lo que me mandaste porque he tenido mucho trabajo». Siempre respondo lo mismo: «¿Vas a dejar de trabajar? ¿Vas a cambiar de trabajo? ¿O vas a seguir trabajando en lo mismo? Porque si vas a seguir con ese trabajo, más te vale adaptar la comida a él».

Pero, sobre todo, es vital quitarnos de la cabeza la culpa, el «lo he hecho mal». Mal hace el que roba o se mete en una bronca, pero no el que come. La comida es simplemente comida. La rigidez alimenticia es lo que nos lleva a sentirnos mal con nosotros mismos cuando no comemos lo que se supone que deberíamos comer.

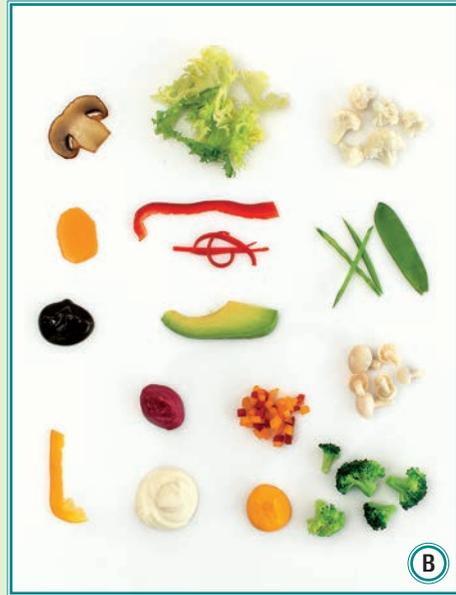
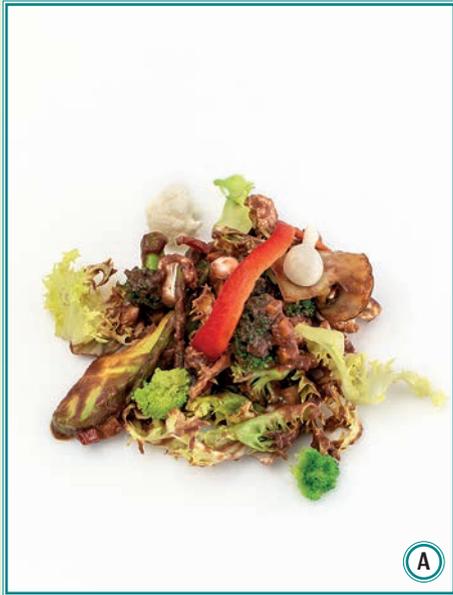
El problema actual de la alimentación no es la comida, sino la culpa. Dejemos ya de verlo en términos de permitido-prohibido, sano-insano, bueno-malo. La vida se mueve en el territorio de los grises. De lo contrario, si me paso en algún momento —que todos lo hacemos—, si tengo en mi cabeza que eso es *malo, insano* o está *prohibido*, me sentiré mal. Eso es lo primero que trabajamos y lo primero que hay que cambiar. Y luego va iremos al peso.

El 90 % de las personas que tienen problemas con un alimento no lo tienen porque no les guste el sabor, sino porque no les gusta la textura... O, como diríamos nosotros, porque cocinan triste.

El 70 % de las personas que cocinan siempre las mismas tres o cuatro cosas acaban abandonando la dieta entre la tercera y la cuarta semana. ¿Quiénes tienen éxito, entonces? Los que investigan y curiosean. De hecho, nueve de cada diez personas que no recuperan el peso perdido son las que **han incorporado cambios en la propia cocina**. No ya en sus hábitos de alimentación, sino en la preparación de los alimentos. No se trata de comer una judía hervida tristonada porque no puedes comer fritos, sino de mirar recetas para ir variando, modificar la guarnición, emplatarlo bonito... **Si te entra por los ojos, lo vas a comer con agrado**, te va a resultar placentero, y así no te costará mantenerte en tu peso.



La ciencia lo confirma: comemos por los ojos



En 2014, científicos de la Universidad de Oxford llevaron a cabo el estudio *A taste of Kandinsky: assessing the influence of the artistic visual presentation of food on the dining experience*, más conocido como el *Estudio Kandinsky*. Estos científicos prepararon tres ensaladas con los mismos aderezos e ingredientes, cortados igual y con las mismas cantidades.

En un primer plato (A) los mezclaban sin más, como en una ensalada normal. En el segundo (B), separaban los ingredientes por grupos. El tercero (C) era una recreación del cuadro *Painting 201*, también conocido como *Panel para Edwin R. Campbell N.º 4*, pintado en 1914 por el pintor vanguardista Vasily Kandinsky (D).

En el estudio participaron sesenta comensales. El resultado fue que consideraban que **la ensalada que imitaba el cuadro de Kandinsky era más compleja, más apetecible**, y que estarían dispuestos a pagar el doble por ella. Es más, a la hora de valorar el sabor, la ensalada Kandinsky recibió puntuaciones muy superiores a las otras dos. ¡Aunque los ingredientes eran exactamente los mismos!

Una forma casi segura de que una dieta fracase es empezar a ponerle pegas a la comida porque no te gusta esto ni lo otro ni lo de más allá. **¡El paladar se educa!** Debes tener predisposición al cambio.

Esto implica que estás dispuesto a hacer lo que te has propuesto, pase lo que pase, y, si es posible, con ayuda de un profesional. Porque todo el mundo cree que sabe comer bien, pero ¿cómo es que, en España, más de la mitad de la población tiene sobrepeso u obesidad? Según la Encuesta Europea de Salud en España del año 2020, un 16,5 % de los hombres y un 15,5 % de las mujeres de dieciocho años o más padecen obesidad, y un 44,9 % de los hombres y un 30,6 % de las mujeres padecen sobrepeso.

Peligro: drunkorexia

No podemos calificarlo como trastorno de la conducta alimentaria, pero es una peligrosa moda que cada vez vemos más en chavales jóvenes. Consiste en no comer para compensar las calorías que aporta el consumo de alcohol.

Un caso, que es muy famoso, es el de Mario Vaquerizo. En el *reality* con Alaska confesaba que se ponía ciego a beber, pero que después no comía. Cuidado con la

drunkorexia. Primero, porque te estás alimentando mal. Segundo, porque te metes en el alcoholismo antes de darte cuenta.

En internet hay páginas que te dan la equivalencia en calorías de un copazo y una hamburguesa. Otras te calculan a cuántos minutos de gimnasio equivale un *gin-tonic*. Cuidado con esas informaciones, porque el alcohol es un tóxico que solo aporta calorías vacías, es decir, sin ningún valor nutricional, y con muchos perjuicios para la salud, mientras que una buena comida o hacer deporte trabajan a favor de tu salud.

