

Juan Revenga: La gran mentira de las dietas milagro y cómo adelgazar de forma saludable

[1:14]

Tania: Bienvenido muchísimas gracias por estar aquí la verdad es que como te lo dije antes de empezar a grabar es un gusto tenerte muchas gracias nuevamente

Juan Revenga: Gracias a ti y particularmente Tania porque se reciben muchas llamadas y muchas peticiones de este tipo. Y tú la verdad es que te sabes vender muy bien yo sinceramente no conocía tu canal a partir de ahora lo conoceré seguro un poquito más pero es que a través del correo electrónico cuando contactarse conmigo la verdad es que te vendiste fantásticamente bien

Tania: pues muchas gracias ya esas clases de marketing y todo eso estudiado entonces me ha servido para algo sobre todo porque, a partir de ahora yo me voy a quitar la etiqueta de nutrióloga como se dice en México o nutricionista como dice en España porque quiero ser una portavoz de pues eso no de lo que la gente quiere saber al intentar adelgazar, el tema más popular y bueno tenemos un problemón a nivel mundial respecto ya sabes no el tema de la obesidad y la solución clara es pues ya sabemos aprender a comer más sano* y hacer ejercicio pero empiezan a parecer más factores que contribuyen a favorecer esta epidemia y unos de los que hablas en tu libro por supuesto esta industria millonaria para bajar de peso ¿cómo surgió la idea de empezar a escribir este libro con una temática tan controversial?

Juan: La verdad es que fue una una propuesta de un colega de profesión de Víctor Rodríguez aquí conocido en España que trabaja en la Universidad del país Vasco, él entonces estaba vinculado a una editorial y andaba buscando precisamente autores que escribieran de esta temática con el tema concreto relativamente libre y entonces yo le dije que bueno que trataba de aceptar su invitación de tener un libro más y resultó al final que bueno por distintas circunstancias de la vida el proyecto no cuajó cuando el libro y estaba prácticamente escrito, y yo prácticamente no ósea ya estaba casi casi en lo que ha llegado a las librerías. Y entonces se puso en contacto conmigo ediciones B de entonces del grupo Z hoy de Penguin Random House entonces me han dicho, nos gustaría tenerte como autor tal y cual, y yo bueno pues empezamos luego porque el libro ya está escrito no entonces lo que me faltaba era la editorial la primera no había podido ser y salió la segunda. Y la explicación de porqué el tema éste del adelgazamiento exprés y las dietas y todos los reclamos que se hacen con el adelgaza rápido, cómodo, sencillo, para siempre, esto siempre me ha llamado mucho la atención y además me llevan los demonios cuando leo ese tipo de alegaciones no con respecto a un sistema adelgazante de siempre fácil y todas esas cosas, precisamente quería poner en negro sobre blanco estas cuestiones para de algún modo abrir los ojos a los lectores que quisieran escuchar

Tania: Cierto, totalmente de acuerdo el título “Adelgazame Mienteme” que buen título por cierto a mí me ha fascinado y realmente tienes un talento para escribir fuera de lo profesional y todos los conocimientos es el libro, para los que nos estén escuchando se lo van a leer en una sentada literal o sea se pasa rapidísimo las páginas, porque lo haces súper ameno súper didáctico y me encanta mucho por ejemplo la metáfora que propones de que cuando hay un incendio en tu casa lo primero que tienes que pensar es encontrar la forma de salir y en este caso los productos milagro, las dietas o remedios mágicos se convierten en parte de este incendio fuera de control y yo creo que tu libro es la mejor ruta de evacuación no para poder salir a salvo, y aunque yo sé que este problema tiene muchas caras no lo de la obesidad tiene muchas aristas desde tu punto de vista, ¿quién es el malo del cuento? ¿qué o quién es el más culpable de esta epidemia de sobrepeso?

Juan: Es que el problema dejaría de ser problema si hubiera prevención lo cual no se está haciendo o lo cual no se está abordando, particularmente si no ha sido incluso de las instituciones no más conocidas y más cercana y más poderosa de cada de cada país en nuestro caso sería la administración sanitaria, el Ministerio de sanidad y el foco está centrado, principalmente muchas de las ocasiones en la curación y no tanto en la prevención, y hay que tener en cuenta uno de los monográficos el más reciente que ha hecho sobre estas cuestiones en el “lancet” de la publicación norteamericana y poniendo precisamente el acento en estas cuestiones de la prevención, que esto es muy fácil de prevenir si se quisiera. Y es muy difícil de revertir o de controlar o de arreglar y eso es precisamente lo que estamos haciendo lo que estamos haciendo mal centrando el foco en arreglarlo en la solución una vez que tenemos el problema en vez de no entrar en esta como siempre se ha dicho más vale prevenir que curar y en este caso pues hace buena no la expresión

Tania: Totalmente de acuerdo coincido 100 por 100 contigo y repasando un poco lo que leí en el libro pues me gusta también muchísimo el viaje en el tiempo que haces a través de las dietas desde los griegos los romanos de verdad que se van a divertir muchísimo, por qué te ríes de los consejos que se daban en aquel entonces para bajar de peso no, mencionas por ejemplo que hipócrates incluso quien es considera un referente actual de medicina decía que estar desnudo no estar desnudo por más tiempo para bajar de peso

Tania: curiosamente así ten en cuenta que estos conceptos que a nosotros nos parecen, hilarantes ahora cuando nos vemos en una proximidad, sin ir más lejos Pierre Dukan con el famoso método para adelgazar Dukan también lo propone hay una página en su libro y que cuando sea la gente se lo comentas, se lleva las manos a la cabeza y dice te lo estás inventando eso no lo pude decir en un tío ahora, pero sí. No dice todos desnudos todos a la calle, pero dice sí que dice salir a la calle con poca ropa, en noches de invierno quitarte una manta para estar pasando frío o tirarse al agua fría,

para quemar más grasa y como método adelgazante, quiere decir es que muchas de las veces los métodos más novedosos, teóricamente o presentados como caricamento más novedoso más recientes más modernos como puede ser el método Dukan, pues recurren a todas a todas estas cuestiones que cuando las miras bajo el prisma de la racionalidad lo único que producen es risa, eso está ahí presente.

Tania: Aunque se escuchen como broma pues no también las dietas milagro actuales son un mal chiste pero uno que sí afecta la salud de quien se lo toma en serio no es de que te tomas en serio esta broma entonces ya te ves afectado y hablando del tema ¿cuál es la dieta milagrosa más absurda que has escuchado recientemente para reírnos un rato?

Juan: no se mira yo tengo un compendio, yo tengo en él en el blog precisamente fotos de una conferencia que viví el mes de diciembre en el círculo escéptico aquí en España y aproveché e hice una un post en mi blog nutricionista de la general juanrevenga.com en el que pueden acceder porque todas las conferencias que yo cuelgo, pues están disponibles, si hay video pues con el vídeo pero además con el formato con un soporte en que yo me he apoyado para dar las normalmente en Power Point o pdf Y ahí precisamente hago un compendio de 10 métodos a los que a los asistentes les preguntó a ver cuál de ellos creen que yo me he inventado, es decir si son tan disparatados y tan increíbles todos y cada uno de ellos, que la verdad es que cualquiera podría decir que eso te lo has inventado no pero les digo que hay 9 que son verdad y uno que es falso y que me lo tienen que descubrir y al final resulta que les he mentado yo a ellos cuando realmente los 10, son reales son reales. Uno de ellos, pues pueden ser el de las pulseras o el de los pendientes adelgazantes no unos pendientes que supuestamente hacen presión sobre determinados puntos estratégicos de los meridianos de la medicina tradicional China y que simplemente colocándose los pendientes que tiene además dice en la publicidad cristales de Swarovski pues te los colocas y a parte de lucir bellísima o bellísimo pues conseguirás adelgazar. Otro de ellos es el vaciador de estómagos algo que de verdad nos parece algo absolutamente increíble que alguien que proponga eso que da más precisa de una metodología de una cierta acción quirúrgica porque hay que hacer una ostomía, una gastrostomía, y consiste en practicar un orificio que conecte, el exterior con el interior del estómago y después de haber comido enchufarse a una máquina para vaciar el contenido y esto existe.

Tania: Esto ya no da tanta risa porque es peligrosísimo, pero todos los enlaces para que por favor vayan a la página y sigan a Juan Revenga porque, aparte de reírse van a educarse en nutrición y bueno hablando del tema en Twitter yo me acuerdo que publicaste “el único efecto antigrasa del limón está en el jabón lavaplatos” Y es porque así hay muchísimos remedios sin sentido por ahí de *yo tomo agua en ayunas con limon agua caliente* lo que sea no pero debo decir que algunas dietas milagro como que sí que tienen resultados inmediatos, nos explicas ¿Porque si funcionan a muy corto plazo bueno obviamente dejan de funcionar después pero porque tienen este efecto a corto plazo?

Juan: Porqué dejamos de comer tanto puntualmente como lo veníamos haciendo antes habitualmente es decir comemos menos, en un estudio de análisis que se publicó si mal no recuerdo en el 2016, se ponía bajo la lupa precisamente cuáles eran los elementos que menos garantizaban de algún modo el éxito a largo plazo del adelgazamiento y cuáles eran los elementos, que menos garantiza el adelgazamiento a largo plazo, dentro de lo que menos garantiza el adelgazamiento a largo plazo era precisamente las dietas conocidas como dietas bajas en grasa es decir, la herramienta estándar que normalmente siempre se utiliza desde la clase médica incluso sanitaria para adelgazar no comer o seguir una dieta baja en grasas pero resulta que las dietas bajas en grasa son precisamente son precisamente las menos apetecibles las menos que se disfrutaban y por lo tanto las que antes se abandonan y claro cuanto antes la abandonas menos tiempo vas a prolongar los efectos y el sentido contrario el elemento que se destacó como aquel, que de alguna forma servía para garantizar más el éxito o aumentar las probabilidades de éxito es la fidelidad o la adhesión precisamente a la dieta, así que da igual que tu dieta sea baja en hidratos de carbono, baja en calorías, en grasa o pone la característica que tú quieras el éxito de esa estrategia dietética va radicar, tanto más o cuanto más te adhieras a ese cambio dietético y dejes de hacer malas cosas antes y empiezas a ser buenas u óptimas pero luego mejores de que las que antes hacías, y cuanto más tiempo estés en ello, pues mayor será el éxito independientemente como digo del criterio concreto con el que esté pautaada.

Tania: Totalmente hacen daño y no te enseñan a comer a largo plazo, así que tienen todas las desventajas, pero muchos productos ilegales según ciertas leyes depende de cada país y al final el mejor juez pues somos nosotros mismos no porque hay muchas cosas que se escapan de las regulaciones ¿cuáles son algunos de los focos rojos, de cualquier recomendación dietética en los que deberíamos de poner especial atención para pues no caer en la trampa?

Juan: Tal y como empiezo el libro y me parece que forma parte de la contraportada, cuando alguien te diga que adelgazar es fácil o está mintiendo como un bellaco o sabe precisamente de qué va el asunto y lo único que pretende es hacer dinero con tu desesperación. Es decir cuando alguien diga que adelgazar es fácil eso es mentira radicalmente mentira. Ya veremos luego cuál es el propósito que hay detrás de que te diga cosas como esa no, pero adelgazar no tiene nada de fácil, es especialmente complejo de hecho pongámonos en una reducción al absurdo si adelgazar fuese fácil si solamente uno de los métodos propuestos de los cientos podemos decir incluso miles y no y no exagero de métodos propuestos para adelgazar funcionará todo el mundo lo sabría y ya no tendríamos el problema y el mejor contraste de darnos cuenta de que, es complicado es que seguimos teniendo el problema por lo menos poblacionalmente hablando, en términos de salud pública.

Tania: sí totalmente a mí me gustó mucho eso no que si hay tantas y tantas dietas milagro o productos remedios es porque simplemente la verdad ninguna funciona realmente si no no habría tantas variaciones y tantas opciones ahí fuera verdad. Y al final todo cae en qué es la suma de decisiones de nuestro estilo de vida lo que influyen más en nuestro peso, en nuestra salud pero obviamente la variable “peso” no

debería de ser nuestro foco, como tú explicas en el libro aunque suene contradictorio ¿nos puedes decir un poquito porque hay que quitarnos esa variable peso de la cabeza?

Juan: sí, pero no es tan inmediato el escucharlo y habrá mucha gente que no esté de acuerdo con mi opinión pero después de leer escuchar y estudiar sobre el tema, cada vez lo tengo más claro una de las estrategias más habituales que se siguen para saber si una persona tiene un peso más o menos adecuado es la utilización del índice de masa corporal, en el que se ponen en relación pues el peso de una persona con su talla al cuadrado se saca un índice. Sí sale entre 18 y 25 que tienen normopeso si sale de 25 a 30 que tienes sobrepeso distintos grados y más de 30 pues obesidad en distintos grados pero resulta que con esta herramienta no se está consiguiendo precisamente una de las cosas que definen las que define la Organización Mundial de la Salud que definen la mayor parte de las instituciones sanitarias. Y la definen precisamente la obesidad como el exceso de masa grasa un exceso de masa grasa en relación al estatus de esa persona en virtud de su género de su edad y un poco más pero resulta que cuando ponemos peso entre talla al cuadrado ahí no estamos poniendo grasa es decir la variable grasa y se da por entendidas esta herramienta que todo el exceso de peso puede hacer por acumulación de grasa, y además hay que tener en cuenta que el peso no siempre es un pronóstico inviolable con respecto al pronóstico de salud, ni mucho menos, existe la figura de aquellas personas que se consideran como obesos pero metabólicamente sanos que cayendo en criterios, de clasificación de sobrepeso o incluso de obesidad tienen unos marcadores biológicos metabólicos que son netamente superiores o mejores que algunas personas que puedan caer en la clasificación de normopeso, que puedan tener peores marcadores metabólicos y en este sentido tienen esas personas con normopeso y peores criterios metabólicos, o valores metabólicos tendrían peor pronóstico de salud. Yo creo que con las cuestiones del peso están encerradas muchas cuestiones que implican aspectos de la imagen, del éxito social. Y de todas estas cuestiones que nada tienen que ver con la salud y yo de un tiempo a esta parte del poco tiempo porque la verdad es que no dispongo de mucho pero algo le dedicó a la consulta privada a recibir pacientes inútilmente vienen con el problema de que quieren adelgazar y de que tienen sobrepeso y tal y cual y yo ya no peso porque precisamente no creo que la variable peso sea precisamente una variable válida para medir las mejoras que esa persona está haciendo en sus hábitos de vida y más en concreto en relación con la alimentación, entonces muchos pacientes se sorprenden se lo explico por eso mi consulta no dura precisamente lo que duran en las franquicias pierde peso exprés, la más conocida en España tristemente. Llama mucho la atención esas cosas y si al final queda convencido seguimos adelante y si no quedan convencidos libremente les digo y para mí satisfacción les digo deje de venir y vaya a otro lado en donde lo que usted persiga lo que usted busque los objetivos por los que vaya detrás pues quería que se los va a aportar otro profesional y luego pienso y no voy a cambiar esta forma de funcionar.

Tania Bien, no Bueno de hecho también estaba revisando porque te digo varias entrevistas que te han hecho y también en alguna habías dicho que también nunca habías puesto una dieta y suena raro ¿como nutricionista no a puesto una dieta? pero

entonces ¿por qué pasa esto? ¿por qué la dieta no es la mejor forma de adelgazar y llegar un peso saludable o a una composición corporal saludable mejor dicho?

Juan: no pongo dieta porque es absurdo, vamos a suponer que pongamos una dieta de hablando del profesional a profesional que supongamos que una persona viene con sobrepeso u obesidad le hacemos una estimación de su gasto energético total pongamos que esa persona en virtud de su circunstancias y variables pues le hemos calculado en virtud de esa fórmula maravillosa que tiene un gasto calórico de 2513 kilocalorías al día, y entonces decimos vale pues que según siguiendo todos los estándares y cánones que dicen que la primera causa es realizar una dieta de 2000 a una reducción de 500 kilocalorías le hacemos una dieta de 2000 kilocalorías, en concreto de 2013 kilocalorías.

Tania: que es un traguito más de fanta por ejemplo esas 13 que sobran o algo así (risa)

Juan: Y lo que llama la atención es que no sé si en las universidades o los profesionales se dan cuenta aquellos que viven de hacer dietas, primero, que el cálculo de las 2513 kilocalorías iniciales son absurdas es decir es una estimación muy aproximada que van a variar día a día que un día puedes estar enfermo, un de hacer deporte o no sé me mantenerse más o menos activo, es decir todos los días no van a ser de 2500 calorías y luego cuando vamos a una tabla de composición de alimentos y más en concreto un programa de calibración de dietas, para ajustar precisamente todo metódicamente al ramo al porcentaje de macronutrientes de hidratos de carbono y proteínas y grasas nos damos cuenta que en virtud de la tabla de composición de alimentos que tenga de background detrás trabajando esa tabla de ese programa de calibración de dietas, pues nos puede salir que una manzana tiene de entre 42 kilocalorías a 55 kilocalorías y va a depender mucho del grado de maduración de la tipo de manzana. Es decir hay una amplia variabilidad para que al final terminamos dándole por ejemplo al paciente recomendaciones de que tiene que comer una tortilla con una cantidad de huevo de 85 gramos es absurdo, porque ya le haces esclavo al paciente de una báscula, va a tener que al mejor desperdiciar cierta cantidad, por ejemplo no sé cómo son los yogures en México pero aquí la unidad estándar de yogur son 125 gramos , pero en virtud, por ejemplo de nuestra dieta sale que esa persona ese día para las 2013 calorías que tiene que comer sale que tiene que comer 84 gramos de yogur y ¿qué hace con el resto? ¿lo tira? ¿lo guarda para luego? ¿se lo da al perro?

Tania: Haces una mascarilla para el cutis podría ser (risa)

Juan: son cosas absurdas que esclavizan precisamente y torturan al paciente con la báscula con las con los gramos, con lo cual como digo yo no doy dietas ni muchísimo menos de lunes a domingo ni lo que tiene que comer el desayuno, el almuerzo la comida la merienda la cena todo por gramos y todo hay calcular y queda muy bonito el paciente no me extraña que queden impactados con semejante alarde no de información de estar todo súper meticulosamente calculado no me extraña pero es absurdo o sea no tiene ningún sentido práctico por lo tanto lo que yo hago en consulta es construida a partir de en mi opinión una de las mejores guías alimentarias que hay

que es el plato de la escuela salud pública en la universidad de Harvard. El plato para comer saludable en virtud de esas recomendaciones establecer, para las circunstancias del paciente, de su edad, de si tiene familia o no, de si come en el trabajo, si tiene turno de sus horarios, de sus posibilidades, de sus conocimientos, establecer una serie de rutinas que le lleven a cumplir precisamente con esa guía general que es plato de la Alimentación saludable de Harvard. Y con ello, olvidarnos de peso de medidas de calorías intentar que su alimentación se asemeje lo más posible a esa guía.

Tania: Y esa sería como una de tus recomendaciones personalmente favoritas para empezar a mejorar los hábitos de alimentación por supuesto y también está bien porque no se malinterpreta tanto no da mucha flexibilidad y da menos pie para que uno falle, eso es lo importante.

Juan: Yo siempre digo que es que la la guía alimentaria El plato de Harvard bajo el prisma que yo artículo los consejos las recomendaciones o la pauta dietética es como una percha que le caben distintas prendas pero no todas. Y entonces es la libertad del paciente pues reside precisamente en las que más les gustan, las que encuentran el mercado en es en ese momento un supermercado para comprar y cumplir con que la prenda le va a entrar bien le va a caer bien esa percha, pero como digo intentar quitarle la mayor presión alterna de las cantidades, los gramos, las calorías etcétera

Tania: Es importante porque la obesidad o el sobrepeso y general no es consecuencia de una falta de voluntad individual no sino también es un conjunto de el ambiente la industria la publicidad, la falta de regulaciones más estrictas también son parte del problema pero nos podemos quedar con brazos cruzados y habría que hacer algo no entonces si yo veo que ya no me cierran los pantalones o que la báscula aumenta cada año, el paso número uno ¿cuál sería? sería obviamente ir con un nutricionista de ser posible y si no es posible en ese preciso instante ¿qué podemos hacer como paso número 1?

Juan: Pues pienso que primero estar bien informado y buscar información coherente y que esté alejada precisamente de todos los mensajes que manden o que tengan tan tan tan buen rollo no que den tan buenas vibraciones “de que es fácil”, sino todo lo contrario las soluciones y tratar de hacer un análisis de cuáles son las circunstancias en la vida que nos ha llevado a no comer conforme las más elementales recomendaciones recomiendan comer, y tratar por nuestros medios aunque no tengamos muchas herramientas y no disponemos de la posibilidad de acudir a un profesional de revertir esa situación y hacerlo de por vida es decir, nada que vaya a durar 15 días y que vaya a durar una semana ni que incluya sobre la bola que tengo de mi hermano o de un amigo para lucir mejor sino que hacer cambios y nos hagamos una pregunta: si ese cambio estamos en disposición tenemos la posibilidad de perpetuarse de por vida, es decir, si nosotros cambiamos de cosas que hacemos mal que hemos analizado, y decidimos que vamos adaptar cambio en nuestra vida un mejor hábito este hábito como bueno que es como mejor que el que la anterior lo que hay que hacer es perpetuarse no es hacerlo continuar de por vida no tiene sentido las soluciones periódicas.

[24:53]

Tania: No perfectamente de acuerdo y de hecho algo que mencionas en el libro también es bueno, tratar de cocinar, a lo mejor cuando te acercas un poco más a la comida es algo que puedes mantener sobre el tiempo y además pues te permite como tener más conciencia de lo que pones en tu plato y de lo que llevas a tu boca cosa que si comes fuera demasiado pues perdemos esta conexión y esa conciencia ¿es así?

Juan: Totalmente de acuerdo pero más que nada porque si tú estás cocinando se entiende que se está recurriendo a productos que no son procesados y que los tienes que de algún modo con un cocinado procesarlos tú y eso ya es un gran avance porque si tú das hueco a toda esa clase de productos que se pueden encontrar en un mercado, en la frutería, verdulería, carnicería o pescadería no te vas a nutrir tanto evidentemente o bien en los platos preparados y procesados, es decir el mensaje de cocinar para mí es una cuna de las claves lo habría que ver si la persona tiene las posibilidades y que debería de figurar a mí modo de ver todas las guías de alimentación saludable. Nos damos cuenta en la mayor parte de las guías alimentarias viene un mensaje que no es alimentario, y ese mensaje es el de mantente activo, haz deporte, haz ejercicio y me parece muy bien pero en ese orden de cosas también podríamos decir no fumes no tomes drogas. Pero no está de más, es bueno, pero no está estrictamente interrelacionado con las recomendaciones alimentarias y si quieres dar una recomendación extra más allá del reparto por grupos de alimentos, su frecuencia, su cantidad y todas esas cosas ese mensaje para mí podría ser cocina todo lo que puedas.

Tania: importante ojo anotar y mientras más cocinemos pues obviamente hay una tendencia de comer mejor así que excelente recomendación pero ya que estamos en el tema y agarramos un poquito más de confianza. Tengo curiosidad ¿cuál es tu platillo favorito de cajón para cocinar y comer en familia?

Juan: Es imposible imagínate imagínate no tengo tantas, es como si yo te dijera cuál es tu canción tu canción favorita, no puedo decirte cuál es mi canción, va a depender de tu estado de ánimo, de las personas con las que la escucho...

Tania. Bueno ¿qué comiste ayer que te gustó mucho? esa es más fácil de responder

Juan: Ayer en concreto estaba buenísimo y además está aquí de temporada y con es un producto por el cual tengo absoluta predilección casi enfermiza diría yo son los espárragos los espárragos blancos. Yo soy de Navarra que es una región de España, del Norte que este tipo de producto goza de una especial importancia y relevancia, Y la verdad es que estoy muy disgustado con la con la creencia de lo que la gente los españoles mismos creen que son los espárragos que están en las latas o que son verdes. Los espárragos que además tienen una temporalidad muy pequeña en la que se comercializan de finales del mes de abril a mediados del mes de junio y ya no los comes en todo el año, puedes recurrir a las latas pero no es lo mismo es un cambio abismal, eso es eso es lo que comí ayer y estaba tan bueno. Pero vamos, me encanta cocinar en familia cosas por ejemplo al horno no de las cosas que más les gusta a mi familia en concreto a mis hijas son por ejemplo el cogote de merluza, la parte de arriba

de la merluza hecha al horno con un refrito de ajos a la vasca, eso nos gusta mucho. Y en general los asados nos salen muy bien y le gusta mucho a mi familia.

Tania: la verdad es que el norte de España tiene fama de que se come bien entonces yo dije le tengo que preguntar eso sabiendo que eres de por ahí, y bueno entonces yo quiero pensar que el alimento que no falta en la bolsa de tu mercado son precisamente los espárragos o hay otro alimento que sea de cajón de todo el año en la bolsa de Mercado del dietista nutricionista Juan Revenga.

Juan: Pues las verduras de temporada, mira yo puedo presumir que tengo una nevera enorme de una marca que ya no ya no se hace una marca norteamericana, dice el típico frigorífico que aquí no se estila hasta cierto punto mucho norteamericano enorme muy grande y te puedo decir que el apartado que tiene para las verduras y hortalizas, como todas las neveras es un cajón concreto grande pero que no sea no llega el cajón para guardar todo lo que compramos y que va a depender de la temporalidad y hoy por ejemplo he ido al mercado a comprar los ingredientes con los que matan que son la ensalada de patata y remolacha y bueno ahí están las verduras me acordé de ese dicho que compartiste.

Tania: Así que bien con verdura con remolacha y perfecto y para la ensalada pasando estar hervida así que anótense la receta en casa que es fácil sana y barata también no.

Juan: Por cierto Tania la receta está tal cual porque si no tiene algo más no le ponemos otros ingredientes y otros aditamentos o más verduritas. Es tal cual la ensalada de remolacha y patata era una ensalada que hacía típicamente mi abuela y yo cada vez que te la ponemos en casa pues de alguna forma me voy hacia atrás no en el tiempo pensando en aquellas comidas pues en casa mi abuela.

Tania: Pues qué lindo y que eso no se pierda porque eso sólo que lo que te hace también tener buenos hábitos de alimentación. Ese disfrute de los alimentos que tampoco se tiene que perder, y bueno también cambiando un poquito de tema y antes de despedirme de ti, me acuerdo que hace unos años bueno si recientemente formaste parte un movimiento en España que se llama "sanidad desnutrida" que bueno amistades mias, fueron a hacer como también forma parte para que quién nos escuchan desde latinoamérica pues sabrán que en España urgen los nutricionistas en los hospitales, en los centros de atención primaria y en las escuelas, en muchas partes bueno en México te lo digo por experiencia porque yo trabajaba en un hospital oncológico pues hay un nutricionista en cada piso, pero bueno aún así encontramos que México es uno de los países con más obesidad en el mundo sino es que de los número uno así que si de ti dependiera, si tuvieras en tus manos el poder ¿cuál sería otra solución para poder empezar a prevenir esta epidemia de la obesidad?

Juan: Prohibir las relaciones de las administraciones sanitarias con la industria alimentaria.

Tania: Bravo yo voto por ti, eso es.

Juan: Espera hay que matizarlo, ayer en la feria alimentaria que estuve ayer en Barcelona, cuando dices las Industrias, aquellas empresas que producen por ejemplo remolacha o los espárragos enlatados para poder comerlos a lo largo del año. Entonces cuando digo prohibir las relaciones de la Administración sanitaria con la industria alimentaria, me refiero a aquella que se caracteriza por producir aquellos alimentos que tienen un perfil nutricional más insano y que son más procesados en azúcares en grasas trans con ingredientes sospechosos como el aceite de palma cargados de calorías, entonces precisamente las administraciones sanitarias aquí en España y me temo que también en México son con la única industria con la tipo de industria con lo que tienen relaciones con otras no sólo con las malas, pues bueno pues prohibirlas.

Tania: Bien muy bien yo voto por ti en eso y bueno yo te tendría que invitar otra vez porque este tema da para 5 episodios más podríamos estar, yo podría estar aquí conversando muchísimas horas pero bueno siempre antes de despedir hago una de estas preguntas originales que nada que ver con el tema, pero ¿estás listo?

Juan: Miedo me das, venga dispara.

Tania: Si tuvieras un espacio publicitario gigantesco un billboard así yo qué sé en plaza catalunya o en algún lugar donde muchísimas personas lo vean ¿qué escribirías y por qué?

Juan: ¿Y no se puede insultar? es broma, perfecto en forma de consejo en forma de consejo dirigido a la población general que coman comida que coman comida real que huyan de los procesados y que tratemos de que nuestra alimentación sea más vegetariana de lo que actualmente no digo que sea vegetariana totalmente o vegana pero que sea muchísimo más la vegetariana de lo que actualmente es..

Tania: Muy bien pues haber si podemos de un día juntarnos todos los nutricionistas y pagar ese espacio publicitario para que podamos por lo menos ganarle ese mes a cualquier empresa de comida rápida que generalmente ocupan esos puestos y que transmiten un mensaje incorrecto. Juan muchísimas gracias tienes una forma increíble de comunicar el conocimiento así que muchas gracias una vez más por tu tiempo, me pareció genial la conversación que hemos tenido y yo creo que a toda la gente que nos está escuchando le va a encantar.

Juan: Muchas gracias a ti como te decía principio y no te olvides de compartirlo, hacerme llegar el podcast que le daremos caña por ahí.

Tania: Si tu nos estás escuchando ve a habitualmente.com/juanrevenga y escribe ¿Cuál fue el aprendizaje número 1 que obtuviste de esta charla? y además voy a dejar ahí la transcripción de la entrevista y también las redes sociales de Juan para que lo sigan porque tiene que ser una lectura obligada, semanal o en su tiempo libre. Porque todos sabemos comer, todos comemos pero muy pocos sabemos cómo comer y en este caso

tú eres un referente del tema así que bueno “Adelgazame Mienteme” un libro que también lleno de investigación Oye te quiero felicitar se está hecho con mucho cuidado, con humor y con mucha personalidad cómo te caracteriza. Así que no debe de faltar tampoco en la biblioteca familiar. Muchas gracias Nos vemos en la próxima.

Juan: Por Muchas gracias también eres un encanto de verdad ¡ciao!