

Aitor Sánchez: Descubre la verdad detrás de los peores mitos de alimentación y empieza a comer sano

[1:16]

Tania: Aitor Sanchez bienvenido, muchas gracias por estar aquí

Aitor: Muy buenas un placer estar aquí acompañando y de verdad espero que sea interesante esta entrevista y le sirva a mucha gente para mejorar los hábitos de vida que su final lo que lo que buscamos juntos

Tania: va a estar súper interesante porque antes de empezar a grabar yo le estaba contando Aitor que lo admiro un montón y que no puedo ocultar lo emocionada que estoy porque lo sigo desde hace años Así que gracias por tu trabajo también no sólo por el tiempo. Y bueno Aitor tiene 2 libros “*mi dieta cojea*” y el segundo “*mi dieta ya no cojea*” a mí me gustaron los dos muchísimo pero íbamos a hablar un poquito más del segundo ¿te parece bien?.. yo voy a quitar la etiqueta de nutricionista porque quiero realmente ser portavoz de todas estas dudas inquietudes que tienen las personas mitos arraigados sobre alimentación y qué mejor personaje aitor para resolverlas y al final de esta entrevista vamos a hablar de un tema muy controversial, así que quédate hasta el final porque esto se va a poner buenísimo, pero, primero lo primero: Aitor, cuéntanos un poquito más de ti ¿a qué te dedicas actualmente cuéntanos?

Aitor: Bueno yo soy dietista nutricionista y también tecnólogo alimentario, pero básicamente a lo que me dedico hoy en día es a la divulgación científica, yo trabajo en medios de comunicación tanto en radio como en televisión y también escribo para dar los medios a mí siempre me ha gustado mucho escribir y también de escribir los libros que ha comentado, escribía en mi blog y luego también para otro medio de comunicación y básicamente es a lo que consagró la mayoría de mi tiempo a la divulgación científica que es lo que me apasiona, en redes sociales también sobretodo asesorando a medios de comunicación, asesorando programas que quieran dar un contenido sobre alimentación o sobre nutrición pues acorde a la evidencia científica y al margen de esas actividades qué es lo que más me llena y a lo que más tiempo le dedicó pues también ahora mismo dirijo del centro de nutrición aleris, que es un centro de nutrición que tenemos aquí en España que ahora mismo tiene 2 centros en Madrid y en Valencia.

Tania: Buenísimo estás con otros nutricionistas bastante reconocidos en toda España, así que les está yendo súper bien yo lo sigo y entrando un poquito el tema del libro yo pues acabo de leer “*mi dieta ya no cojea*” además de que me encantó el nombre, me gusta la parte en la que dices que nos tuvieron que inventar a los nutricionistas hace unos años no por la pura situación actual que se vive herma carrera necesaria para el mundo pero, ya sé que en el libro menciona que quería ser médico pero la pus y la sangre no eran suficientes alentadores y decidiste estudiar nutrición, pero entonces qué te motivó a escribir y a divulgar conocimientos de alimentación, porque no todos los nutricionistas hacen eso ¿qué te apasiona el tema?

Aitor: Bueno yo empecé divulgando por un motivo muy sencillo y el chispazo motivación fue por un cabreo, yo alguna de las cosas que daba en clases yo era consciente de que estaban mal de que estaban desactualizadas, también aprendí a otras que la gente, la población general creía que eran de otra manera y entonces pues decidí contarlo en internet a mi círculo más más más cercano yo nunca tenía la intención de dedicarme profesionalmente a la divulgación y lo que pasó después que empecé a contar pequeñas historias a contar pequeñas curiosidades con mi Facebook personal sucedió que tuvo muy buena acogida, la gente de mi entorno más cercano me invitó a que lo escribiera en abierto no lo cuentes únicamente en Facebook ya que si no sólo tenemos acceso a tus amigos por qué no no lo cuentas a más gente y, así es como me hice el blog *mi dieta cojea* que luego cada vez fue creciendo más y mi dieta cojea dejado ya de ser un simple blog para ser un portal un universo de divulgación que básicamente está en casi todas las plataformas tanto radio, YouTube, instagram, redes sociales es decir casi todos los formatos en los que se pueda dibujar intento aprovecharlo, intento también enfrentarme a mí mismo a nuevas metodologías y ya eso es lo que hago no contar de cualquier manera posible cómo comer saludable y denunciar sobre todo también pues muchos engaños a los que nos enfrentamos como consumidores en el día a día.

Tania: Sí, qué rabia da, y a mí me encanta el blog así que tienen que ir tienen que seguir lo tienen que visitarlo y leerlo porque van a prender un montón y, también el libro mencionas que los nutricionistas tenemos que luchar contra gigantes o bueno así lo vemos no para corregir mentiras como acabas de decir confusiones arraigadas y otros casos que la pues a veces la industria se ha encargado de perpetuar a su favor, pero ¿cuál ha sido la mayor victoria que has tenido en esta lucha contra gigantes? o ¿con qué gigante has luchado o sigues luchando recientemente?

Aitor: Bueno yo creo que los gigantes, estamos rodeados desde un montón de mitos un montón de gigantes lo que has comentado es muy interesante porque de alguna manera los nutricionistas tenemos que cambiar en la mentalidad de la gente ideas preconcebidas que no son ciertas, básicamente ahora mismo en el 2018 estoy intentando hacer más hincapié y me estoy centrando un poco más en los mitos y en los gigantes que que tenemos dentro de nuestros compañeros sanitarios dentro de otras profesiones sanitarias y yo creo que por ejemplo con compañera Lucía Martínez con la que hago muchas infografías, también con mi ilustradora que es Ima Mendieta estamos haciendo unas infografía que de alguna manera creemos o humildemente pensamos que están cambiando la manera de concebir algunas cosas en él en el ámbito sanitario, entonces hemos hecho algunas infografías sobre lo que sé creía que debería ser la dieta blanda o lo que es la dieta para diversas patologías y creémos que esos materiales están ayudando mucho porque ayudan en el día a día a profesiones sanitarias que no pueden desgraciadamente aquí en España convivir con una dietista nutricionista porque nuestro sistema de salud pública no lo contempla, así les ayuda tener esa pequeña fotocopia que resume mucha información pero, claro nunca va a ser capaz de sustituir la atención nutricional que podemos dar pues una profesión tan bonita pues hace falta

Tania: Claro, en México sí es así, hay nutricionistas en la salud pública, en los hospitales yo trabajaba en uno, pero aún así, aún así hay mitos ¿eh? no te creas que es toda la solución y por supuesto aún quedan mucha más batallas que ganar y en la labor que están haciendo es de lo mejor que hay, yo lo sigo también las infografías me encantan lo están

haciendo súper bien, pero una de esas batallas y de las confusiones más arraigadas es la famosa pirámide alimentaria, es más al día de hoy hay algunos productos que todavía la imprimen en el paquete o sea que la gente lo sigue creyendo ¿por qué tenemos que olvidarnos para siempre de esa pirámide?

Aitor: Sin duda, bueno tenemos que o cambiar la pirámide o derruirla, demolerla, lo que nos apetezca pero es la pirámide alimentaria tradicional no es una buena guía alimentaria, no es una buena guía alimentaria porque directamente los consejos que nos da, no son los prioritarios no es lo que verdaderamente deberíamos promover para compartirlo en la alimentación saludable, por lo tanto tenemos muchas opciones o utilizar otras guías que sí que sean de utilidad y que sí que sean rigurosas o por otro lado actualizarla, yo estoy trabajando en el final de mi tesis en una guía alimentaria alternativa, yo no soy muy amigo de la pirámide porque la pirámide alimentaria independientemente de que la haga actualizada y más rigurosa está jerarquizando ya unos alimentos, está compartimentalizado quizás es un poco estanca como si tuvieses necesariamente que seguir ese modelo de trabajo. Yo soy más amigo de de crear ambientes favorables y creo que quizás las guías deberían ayudarnos a esto no hacer mejores elecciones de compra a ser mejores selecciones ambientales para que nuestra cocina para que nuestro hogar sean más saludables y ya pues naturalmente la gente de una de una manera más espontánea comerá más saludable quizás no es tan importante centrarnos en una raciones en concreto, ni en unas proporciones en concreto cuando la gente nuestro entorno está comiendo tan tan mal, de ahí que yo sea quizás más partícipe pues de simplemente invitar a la gente a pequeños actos no, a que compre más fruta, a que cambie sus postres, a que cambie sus picoteos, quizás no hay que irnos tanto a números tanto a gramos, tanto cantidad concreta de raciones sino que los grandes mensajes deben ser muy consensuadas y creo que de todos los profesionales sanitarios deberíamos ir en la misma línea de promover aquellos que sean saludables.

Tania: Sí totalmente, por eso es que tu trabajo no solamente la gente que no es nutricionista y quién no está en el área de la salud te sigue, sino también profesionales que quieren obviamente seguir aprendiendo porque esto se sigue estudiando va cambiando y como bien dices hay que empezar con cosas que podemos sobrellevar sobre el tiempo, y no sé por ejemplo a la hora de comer preguntarse primero ¿Qué verdura comeré? en lugar de preguntarse qué proteína o qué carne o cuánto pan no sé ¿qué opinas de eso? nos puede dar algunos ejemplos de comida siguiendo pues el modelo de que está ahorita del plato de Harvard que es un poquito mejor o mucho mejor que la pirámide...

Aitor: Sí sí, yo creo que has identificado una una buena prioridad y es que no hay que hacer grandes cosas para comer saludable es únicamente que tenemos que tenerlas claras, por ejemplo preguntarse antes de una comida principal y ya sea la comida o la cena Es que voy a tomar hoy de verdura y asumir que tiene que estar la verdura Sí o sí es un gran paso, porque hay mucha gente que desgraciadamente piensa que come saludable pero no consume suficientes raciones de frutas y de verduras entonces, enfocar una comida pensando qué verdura voy a meter. Es algo fundamental porque ya directamente Estamos dándole protagonismo que se merece y luego pequeños gestos por ejemplo asumir por ejemplo que la bebida de hidratación de referencia es el agua y que de postre deberíamos tomar frutas que cosas tan sencillas el postre, la bebida y que la verdura esté

Sí o sí si, tienes esos tres factores en una comida principal muy mal lo tienes que hacer para que tu día no no vaya adecuado por lo tanto son tres grandes prioridades a la hora de enfocar una comida principal que nos va a permitir que ya sea saludable, la gente a lo mejor se preocupa mucho más no tradicionalmente y dicen qué voy a elegir hoy carne o pescado o con qué salsa voy a acompañarme mi plato y esas no son las prioridad y así nos pasa que estamos entrados en otras distracciones y no nos damos cuenta de que lo importante es que estos platos estos ingredientes son los que tienen que estar en el plato cada día, de hecho en mi dieta ya no cojea, hay un apartado que invitó a la gente, acompañó a la gente hacer su menú saludable y la pregunta que le hago es ¿cómo va cómo te apetece hoy tomar la verdura? o elige verdura vas a tomar hoy pero das por hecho que tiene que estar en la alimentación para que sea una ingesta que sea saludable

Tania: Ese sería el primer paso práctico para implementar un menú familiar qué verdura hay y esas esas estrategias que acaba de mencionar fáciles y rápidas baratas o sea bueno bonito y barato qué más queremos comer sano no es tan difícil y, eso es lo que el libro de aitor nos nos enseña, me gusta me gusta me gusta. Oye bueno si no están escuchando quiere decir que tienen acceso a internet, que tienen un móvil o una computadora y lo que les convierte o lo que nos convierte en una parte privilegiada de la población mundial y tenemos en nuestras manos el poder de decidir qué alimentos comer, cómo comerlos y hasta cuándo comerlos no y hay que aprovechar esa libertad a nuestro favor. Me encantó la estrategia que mencionas de justamente parecido a lo que has comentado deja que tu apetito y tú se te guíe y basándote en eso toma buenas decisiones para paliarlos, no se requiere de cosas complicadas pero entonces ¿qué tienen en común los alimentos de calidad no cómo lo diferenciamos de los otros?

Aitor: Sí, bueno los alimentos de calidad las materias primas tienen en común que digamos es tan tan poco concentrados que son propuestas que podemos encontrar en la naturaleza esto no quiere de vez en cuando a alimentos procesados la clave, es que al tomar alimentos convencionales en materias primas no estamos tomando alimentos que puedan estar muy concentrados, ni muy exacerbados en la sustancia que tienen, pues pongo un ejemplo: cuando tendemos a comer tomate en una ensalada o lo vamos a comer por ejemplo un cereal como está presente en la naturaleza en un formato integral, es mucho más saciante, es mucho más completo si en lugar de tomar hortalizas como el tomate estamos tomando procesados que no son saludables de ese tomate cómo puede ser una salsa cómo puede ser un ketchup, estamos concentrando algunos de sus nutrientes para mal, es decir muchas veces pensamos que algo esté concentrado o que algo tenga más siempre es positivo eso no siempre es así y nos pasa por ejemplo en los productos refinados, vivimos en un contexto que tiene muchas harinas refinadas que tiene muchos aceites refinados que se les han desprovisto de algunas sustancias que estaban inherentes a su matriz como puede ser la pulpa de las fruta, con fibra dentro las verduras y estamos tomando sólo una parte. Eso es lo positivo que tiene consumir materias primas que las estamos masticando que no son tan densas nutricionalmente desde el punto de vista calórico y que por lo tanto al final vamos a tener un resultado que nos va a permitir llenarnos tanto nutricionalmente por la cantidad de nutrientes que tienen o como sin tener que abusar de ellos y fijate esto lo estamos hablando en el año 2018 en el año 2018 tiene importancia tomar materias primas que nos llenen y que no nos permitan abusar de los alimentos a qué se debe esto, a que el mayor problema con el que nos encontramos en los

países incluso que están en vías de desarrollo es el sobrepeso y la obesidad es decir tenemos una malnutrición a veces por exceso de calorías y por un defecto de nutrientes y esto está motivado porque la gente consume muchas calorías vacías. Por ejemplo en México sois conscientes del gran efecto que tienen para la salud de la gente las sodas, los refrescos, es impresionante la cantidad de refrescos y también de siropes que toma la gente que al final acaba alcanzando las calorías que necesito durante el día o incluso la sobrepasa pero claro hay una pobreza de nutrientes eso es una paradoja no la doble morbimortalidad que hay también en los países que están que tienen un desarrollo económico humilde o moderado, donde hay mucho sobrepeso y obesidad a partir de los ingresos moderados que hay.

Tania: totalmente es decir hay que elegir calidad en lugar de cantidad. Así que esa es la regla de oro y nos va a sacar de muchos problemas, de muchas confusiones, entonces calidad en vez de cantidad eso es lo que hay que pensar.

Aitor: Sin duda Tania, y que no y que no siempre es caro que hay veces que pensamos que comer sano es caro y bueno que unos frijoles están muy bien de precio y son mucho más nutritivos lo que hay que hacer es dedicar más presupuesto familiar a los frijoles por ejemplo que a los refrescos eso es clave.

Tania: Sí o sea las lentejas son baratas no sé cuesta un kilo que quieres 1 € o 2 € no sé muy baratas y llenan y rinden y llenan y son baratas y son ricas bueno todas las cualidades que puedes imaginar excepto por ejemplo que la gente no lo quiere hacer, es la única desventaja que tiene no que a la hora de la práctica la gente defiende sus elecciones con el típico: “ay de algo me tengo que morir” o “yo como de todo” o “el mi abuelito no se murió por tomar Coca Cola” aja muy bien pero no se trata de eso no ¿cómo le hacemos algún consejo para sobreponernos a estas excusas que a veces nos damos y tomar buenas decisiones de comida?

Aitor: El problema de estas excusas es que a priori nos parecen cómodas, es decir son mensajes muy recurrentes que mucha gente dice a diario y yo creo que calan tanto a la final son tan compartidos estos mensajes porque no nos enfrentamos de una manera rigurosa a esos mensajes, que alguien fume o que alguien esté comiendo mal y digan de algo hay que morir es como la excusa barata bueno sí de algo hay que morir pero no hace falta que tú te provoques a ti mismo enfermedades no transmisibles o también hay que ver con qué calidad de vida vamos a llevar a nuestro final de existencia aquí en el planeta el hay que comer de todo o el bueno si es que ya no vamos a poder comer de nada porque nos decís siempre que hay alimentos que son malsanos, no se trata de no poder comer de nada es simplemente informar de qué cosas son saludables, informar de qué cosas no son saludables, hay veces que ese sentimiento que aparece en las personas es incluso comprensible yo comprendo a las personas que nos están escuchando y que a veces pueden tener esa sensación de uff pero es que si uno ya no sabe qué comer; y es cierto es cierto que dicen que en la vida diaria estamos confundidos que no sabemos muy bien que hacer eso no quiere decir que hay que arrojar la toalla. Yo siempre la invité a la gente que cuando tenga dudas sobre qué comer no acabe por el camino fácil, que es bueno pues como todo es un lío acabo tomándome mi Coca Cola, me tomó unos helados y directamente comare comer ultraprocesados... no, yo le invito que todo lo contrario que si tienes duda te comportes de aquella manera en la que el sentido común te dice que es

sano, no sé si es sano o no es sano tomar bebidas alcohólicas bueno qué te dice el sentido común o ante esas discrepancias porque muy bueno el alcohol no va ser no , pues intenta no abusar de él, y qué te dice el sentido común sobre los refrescos que dice que los refrescos engordan y otra gente que no. Pero el sentido común te dice que no hay nada mejor que el agua no pues ahí nos tenemos que mover no arrojar la toalla, y al menos cuando escuchamos este tipo de frases no acabar con esa con esa conducta que es bueno pues como estoy hecho un lío acabo haciéndome daño. Hay también algunas industrias que lo que quieren precisamente crear confusión no se trata tanto, hay algunos mensajes publicitarios con las bebidas alcohólicas, con los refrescos, con la bollería mal sana que no tratan ya de convencernos de que no de que son sanos, a veces lo que se pretende con la publicidad simplemente cembranos la incertidumbre el decir bueno tengo dudas ya no sé si son buenos o no son malos y a lo mejor consiguen con eso arañar a una gran parte de la población y que mantengan ese consumo.

Tania: Totalmente Totalmente de acuerdo entonces si de algo nos tenemos que morir, bueno pero que mientras vivamos nos sintamos bien no, eso sería el ideal de todos y basaron en el sentido común que importante. Oye hasta que ya hemos visto que bueno que hay malas decisiones de comida, a veces por la falta de información, a veces porque muchas veces porque hay muy poca otra veces, nuestras excusas, pero otras veces pues como dice son los mitos no parece que algo está no estamos totalmente seguros de que algo es sano y no lo es... y entonces yo tengo bueno dos mitos, porque hay muchos y podríamos estar aquí 10 horas pero qué te parece empezamos con dos mamá yo te digo el mito y tú me dices la verdad detrás de este.. pues mira el zumo de fruta es sano y además cuenta como fruta ¿sí o no por qué?

Aitor: Es falso ojalá, el el zumo de fruta, los jugos no cuentan como si fuesen fruta únicamente es una parte de la fruta. Si lo pensamos bien siempre llamo al sentido común, un zumo únicamente exprime el jugo de esa fruta y ha dejado fuera la pulpa. Entonces estamos desechando una parte muy importante de la fruta que también sirve para saciarnos, seguro que la gente es capaz de identificar rápidamente que puede beberse un zumo de naranja por ejemplo con 4, con 5 naranjas sin ningún problema pero, es incapaz de masticar y comer 5 naranjas de golpe, esto es gracias a la capacidad saciante que tiene la fibra y la capacidad saciante también que tiene la masticación, por lo tanto no podemos equiparar que tomarse un zumo es cómo tomarse una fruta no no, estamos tomando la mismas calorías, la misma cantidad de azúcar que tiene la fruta, pero la azúcar cuando tomamos la fruta no es perjudicial. Y estos me gusta hacer mucho hincapié las frutas, las verduras, las hortalizas tienen azúcar de manera natural en su composición pero ese azúcar no es perjudicial, cuál es el problema: cuando lo exprimimos lo aislamos y nos tomamos únicamente el jugo de esas 4 o 5 naranjas sin tomarnos la pulpa, por lo tanto un zumo no es lo mismo que comer fruta.

Tania: Nos la tomamos de golpe, no nos podríamos o quedamos con una barriga súper llena y con un zumo nos lo tomamos en un segundo así que ya saben tengo otro mito ahí te va comer carne es indispensable para obtener las proteínas que necesito.

Aitor: Esto se puede desmentir, obviamente la afirmación es falsa la carne no es imprescindible y se puede desmentir de muchas formas con ciencia, con sentido común a ver con ciencia es muy sencillo, la carne no es imprescindible porque no tiene ningún

nutriente que sea imprescindible. Hay gente que piensa que hay que tomar carne porque sus proteínas o su hierro son necesarios. Y es cierto que sus nutrientes son indispensables para nuestro organismo pero es que podemos tomar ese hierro o podemos tomar esas proteínas a partir de otros alimentos y no hay ningún problema, dónde podemos encontrar más fuentes de proteínas pues en el pescado, en el huevo, en las legumbres, en las semillas, en los frutos secos, no hay ningún problema, ni siquiera hace falta que la proteína sea de origen animal, también tenemos proteína de origen vegetal que tiene la misma calidad proteica que la de origen animal y lo mismo con el hierro podemos tomar legumbres podemos tomar semillas podemos tomar cereales integrales podemos tomar también verduras que tienen un gran aporte mineral no hay ningún problema, en el caso de que no queramos argumentos científico siempre está el sentido común, es decir hace falta que se consuma carne? ¿tenemos poblaciones de nuestro entorno que no consuman carne y que estén perfectamente saludables? sí, es que hay que pensar que uno de los países con mayor población del mundo cómo es India, en la gran mayoría de su población es vegetariana y tienen un sistema sanitario que tampoco es que sea el mejor del mundo no en India y a pesar de ello la gente es vegetariana todo el ciclo vital desde que la mujer está embarazada, cuando están en lactación, cuando son bebés, cuando son niños cuando son adolescentes y la gente termina todo su ciclo vital siendo vegetariano por lo tanto, no la carne no es indispensable indispensable como tampoco son indispensables que voy a decir la lechuga o los garbanzos nos suena ridículo no decir que los garbanzos son indispensables para el ser humano realmente es una afirmación tan falaz como decir que la carne es indispensable.

Tania: Claro, siempre hay muchos intereses también detrás de la carne no es la industria enorme así que ya sabes sentido común lo mejor y me encantó esa estrategia y podríamos quedarnos aquí toda la vida hablando de mitos pero ¿cuál es un mito que te han preguntado miles de veces y que es bueno para ti de los más importantes de desmentir.

Aitor: Una de las que más cuesta aquí por ejemplo en España es el del desayuno, el mito aquí la frase que se repite mucho es que el desayuno es la comida más importante del día. Este eslogan o esta idea la perpetuado en gran medida la industria alimentaria especialmente del desayuno y, además en en España se nos ha vendido tenemos la memoria ya muy corta y todo el mundo nuestro contexto se piensa que lo que hay que desayunar es un bol de leche con cereales de desayuno, con galletas y también a veces acompañado de jugo, es decir se nos ha olvidado completamente que se puede desayunar cualquier cosa. La gente por ejemplo e alucina cuando descubre que en otras partes del mundo se desayunan otras cosas no, cuando se explica que en Latinoamérica se puede desayunar fruta que se desayunan frijoles, que en Asia se toma soja que se toma arroz, que en muchísimos países de África se toman harina como por ejemplo de té o que se toma también fruta para desayunar... si se puede desayunar al fin y al cabo cualquier cosa. Incluso mundo anglosajón que suelen tomar huevos, alubia, aquí lo hemos olvidado y tomamos mucho cereales refinados y galletas. Claro, qué sucede que si a la gente le dices que el desayuno es la comida más importante del día y encima tiene ahora mismo una ingesta como es la que está perpetuando el desayuno saludable bueno aunque tú tengas muy buena intención y tu mensajes es en realidad lo que le quieres decir a la gente es que no salgan de casa sin haber hecho un desayuno saludable, es muy diferente a el desayuno la comida más importante del día o hay que desayunar leche cereales y zumo.

Tania: Claro no es la más importante porque todas lo son. Así que queda claro para los que no se escuchan no porque a veces también a los pobres niños les dan ahí no se unos de estos cereales que tienen un color tan artificial que de verdad yo digo madre mía porque no le dan no sé un pan con un poquito de aguacate, tan rico que son las frutas y tantas opciones que tenemos. Oye vamos a cambiar un poquito de tema siento que es súper acertado lo que mencionas de que lo que compramos es un voto para impulsar el sistema que queremos en el futuro, es como una una acción simple pero poderosa que tenemos en nuestras manos y además la forma más inmediata es decir que comemos lo que compramos, si compramos mal pues comemos mal ¿cuál es una de tus mejores estrategias de compra?

Aitor: Yo creo que por un lado respecto a modelo de consumo. Yo le invité a la gente que compre o intente comprar más veces en el mercado no a pequeños productores y pensar qué cosa tan sencilla comprar un pequeño productor de alguna manera está dejando dinero en el tejido económico más cercano a esa persona, estamos eliminando intermediarios muy probablemente no siempre pero muy probablemente ese producto vendrá de más cerca, es decir, estamos reduciendo la cantidad de huella hídrica de huella ecológica que siguen esos alimentos, tiene muchas, también estamos reduciendo la cantidad de envases que consumimos a la hora de adquirirlos tiene muchos beneficios el hecho de hacer una compra tradicional, en cambio, si nos vamos un supermercado pues ya estamos entrando en otros modelos de negocio en el que va haber más intermediarios en el que alomejor hay gente que puede que no tenga condiciones laborales muy dignas con muchos alimentos de empresas transnacionales que pueden venir de muy lejos. Entonces, para mí es importante intentar decirle a la gente que compre más en el Mercado o en aquellos supermercados que abogan por unos productos locales y de cercanía y ya yendo tipo a un consejo práctico. Yo le invité a la gente que intente minimizar el número de alimentos malsanos que compra, esto no quiere decir que haya que abandonar. Hay gente que cuando le hablas alimentación saludable puede llegar a estresarse porque piensa que siempre hay que comer el cien por cien del tiempo tus ingestas sanas , y lo que repito es que tiene que ser la excepción lo que invitó es que tiene que ser precisamente aquellas ocasiones excepcionales lo que no debemos hacer es por ejemplo ir al supermercado y comprar caprichos en casa a mí me parece fundamental este consejo. Ya que vas a hacer tu compra saludable y puedes elegir en el supermercado qué te vas a llevar a casa, llévate únicamente salud y ya te tomarás en esos momentos excepcionales cuando estés fuera de casa con los amigos, cuando hagas una cena, cuando hagas una celebración ahí es cuando puedes saltarte quizás de manera acotada esa alimentación saludable pero, si tú te llevas pizzas a casa ya estás decidiendo tomarte pizzas en casa, mejor resérvala esa ocasión y no te amargues esa situación excepcional con tus amigos aprovechala.

Tania: Qué importante además si lo compras también lo comen tus hijos y que terrible no que empiecen arraigarse estos hábitos de que comer pizza es normal cuándo debe de ser algo así esporádico como dices, oye y cuéntanos de ti ¿Qué alimento no falta en tu canasta de la compra?

Aitor: Yo creo que lo que más voy a comprar por frecuencia de consumo, yo creo que son las frutas y las verduras con lo que con lo que más voy a renovar a mi me gusta

mucho y además doy ese consejo en el libro de mi dieta ya no cojea, y es que yo voy a la frutería de mi barrio y en donde le pido una gran una gran compra no cargamos muchas frutas carga muchas verduras y como es una gran cantidad le dejé al frutero que vaya cargando la bolsa que vaya haciéndome todo el pedido y mientras tanto yo entro al supermercado a comprar esos alimentos que no puedo encontrar en él en el mercado tradicional. Probablemente es lo que más hay en mi compra frutas y verduras por qué la renuevo con mucha frecuencia porque gastamos mucho obviamente no puedes alimentarte sólo de frutas y de verduras, depende qué fuentes proteicas consume cada persona tiene que comprar otros productos frescos, pero, yo siempre por ejemplo en mí frigorífico tengo también un montón de un montón de tofu, un montón de legumbres un montón de frutas y de verduras, Huevos, tengo también este este tipo de recursos para que cuando llego también tarde a casa por las noches, pues poder comer saludable sin complicaciones.

Tania: Sí, hay que darle más usó la nevera y el congelador algo que también tu libro no, hay que aprender a congelar cosas y tenerlas listas ahí y, así rápido ya tenemos a la mano algo saludable que nos va hacer, nos va a ser bien hoy en el futuro, pero, ¿tienes alguna alguna verdura que te encante y una que aborrezcas? porque las verduras el tema no es lo que a casi nadie le gusta, las frutas son fáciles de aceptar algunas veces pero las verduras ¿Cuál es la que más te gusta y cuál definitivamente no te gusta?

Aitor: A mí me encanta por ejemplo el pimiento rojo el pimiento rojo es mi verdura, me encanta asado, me encanta sofrito, partiendo palitos de pimiento, pero mi forma favorita de comer el pimiento es cruda, porque me parece que tiene una explosión de sabor y tiene un dulzor que si te acostumbras a comer sano se lo llegas a apreciar y es una cosa que además también es la hortaliza la hortaliza favorita de mi compañera Paloma Quintana a los dos nos encanta el pimiento rojo crudo siempre hablamos hablamos mucho de ello cuando nos vamos de vacaciones, varios nutricionistas y creo que nunca nunca falla el pimiento rojo porque nos gusta mucho tomarlo además acompañando a las comidas, hay gente que come con pan y nosotros le decimos de broma que siempre puedes acompañar tus comidas con un con un pimiento ahí a lado o con una zanahoria partida palitos que es una forma también de empujar la comida sin recurrir siempre al pan.

Tania: Sí eso también dices el libro, bueno ya sé que te voy a regalar una caja de pimientos rojos pero bueno obviamente hablando del libro hay varias partes les va a encantar ¿Cuál es la que más te gustó o la que más tuviste que investigar al respecto de todas las partes de que escribiste?

Aitor: A mí hay dos capítulos que me gustan especialmente es uno en el que hablé de create una burbuja de salud en casa. A mí eso me gusta porque creo que da consejos ya no tanto de alimentación sino para crear un hogar saludable. Dando pues recursos ambientales, a mí me gusta mucho de entender al ser humano desde el aspecto ambiental voy a dar algunos ejemplos para que la gente lo entienda lo que digo en este capítulo son especies de consejos que pueden haber en el entorno de tu casa que van a facilitar que comas saludable, por ejemplo si tienes niños es una gran idea tener un taperware siempre en el frigorífico con fruta cortada. Y si no tienes de esa forma cuando vayan a merendar, en lugar de ir a por batidos, a por bollería o por galletas va ser mucho más fácil que puedan abrir un tupper y que coman verdura cortada o si tienes un frutero muy poblado

encima de tu cocina estás cambiando ambientalmente las decisiones que puede tomar tu familia, y por lo tanto eso es lo que va a determinar verdaderamente la salud, predisponer alimentos saludables y hacer menos apetecibles o menos accesibles los alimentos que son que son malsanos, ese capítulo me gusta a mí mucho el de crear la burbuja de salud. Y el que más tuve que investigar fue para el último el capítulo 10, que también es de mis favoritos que es comer acorde a tus valores. Y tuve que documentarme mucho porque yo sabía que iba a ser un capítulo controvertido en el que iba a tener que dar mucha bibliografía científica y muchos motivos por qué bueno entramos a valorar otros temas no el último capítulo te dice vale ya hemos aprendido a comer saludable pero ahora resulta que comiendo saludable también puedes hacer otras contribuciones como por ejemplo no aportar a la explotación de seres humanos, no aportar al maltrato animal o intentar hacer que tu alimentación no tenga un gran impacto ambiental ni contamine mucho. Entonces tuve que formarme mucho investigar mucho sobre qué alimentos son los que son más impactantes, qué procesos o qué transportes conllevan más contaminación y claro es que ese capítulo creo que al final es una revelación de cómo con nuestra cesta de la compra y como con nuestro día a día podemos hacer una gran aportación al medio ambiente y también a otros seres vivos.

Tania: Totalmente es que todo está conectado y eso es lo que yo me refería con el tema controversial no de que a veces pensamos que que comer bio, eco es de lo mejor y a lo mejor sí en ciertos casos pero no en todos, lo mejor es comer local, como dices no tratar de buscar el mercadito de la señora que vende las verduras de la región y eso es sería lo mejor, ¿estoy en lo correcto?

Aitor: Sí es que verdaderamente habría que preguntarse qué buscamos con nuestra compra hay mucha gente que adquiere alimentos eco o bio porque piensa que son más sanos o porque piensa que son más responsables con el medio ambiente. Y verdaderamente es triste pero verdaderamente la legislación no los contempla así, no te pide la legislación que tengan que ser sanos ni que tengan que ser poco contaminantes y esto suena muy distópico porque la gente lo compra por esa motivación no, le preguntas a la gente a pie en un supermercado y le dices por qué estás comprando eco y dice porque me preocupa el medio ambiente, me preocupa mi salud y no, si te preocupa tu salud lo que tienes que comer es más materias primas de origen vegetal. No galletas ecológicas por ejemplo o si te está preocupando el medio ambiente deberías comprar más productos locales y de temporada que no haya que traerlos desde el otro extremo del mundo y no eco porque, a mí siempre me gusta poner la paradoja de que es hay cosas que son todo lo contrario de ecológicas aunque las vendan como tal. Por ejemplo comprar en España un kiwi de Nueva Zelanda o comprar una ternera ecológica que ha venido de Chile o de Argentina no es ni mucho menos ecológico simplemente ecológico, simplemente eco nos dice que se ha producido acorde a unas características de producción concretas, pero eso no quiere decir que sean más sanas, ni que sea más sostenible.

Tania: Entonces comer local y comer de temporada yo la verdad quiero contarte así rápido vivo en una isla súper chiquita en el mero del Mediterráneo en Gozo y la mayoría de la gente todavía cultiva su propia comida, entonces es un lujo porque los sábados pasa un señor toca así él como dicen ustedes la bocina y ya bajas y tiene, la fruta, verdura y muchas de las que vende son de su de su huerto, entonces, las papas todavía están húmedas, las zanahorias están húmedas porque las sacó en la mañana, es un lujo. Así

que dense la oportunidad de explorar esa comida local de cuidar también el medio ambiente y de cuidar su salud al mismo tiempo, me encantó esa parte del libro, oye y antes de despedir no porque ya se nos está acabando el tiempo aunque no te quiero dejar ir pero, pues la verdad creo que es importante lo que te voy a preguntar, así que brevemente, a veces cuando ya estamos muy conscientes de todo lo que aprendimos y damos el paso para empezar a comer sano pues la verdad amigos y familia nuestro alrededor nos critica como si saludable fuera algo raro, extraño, fuera de moda, no sé algo cero cool ¿qué nos recomienda brevemente hacer en estos casos que les podemos decir contundente?

Aitor: Les podemos decir de manera contundente que precisamente preocuparse por la salud de tus allegados no es nada raro, ni nada Friki, es un acto como me gusta decir es un acto de amor casi y de querer compartir precisamente una burbuja de salud y hacerla extensiva a tus allegados, yo les haría la contrapregunta, es decir no es que yo sea raro o está intentando hacer en mi entorno o con mis amistades una cosa extraña, que sean saludables hay que preguntárselo al revés y es ¿os dais cuenta que un montón de anuncios en montón de spots publicitarios un montón de marca nos hacen creer día a día que tener conductas malsanas es lo divertido es lo guay, es lo trendy? Ese es el verdadero problema es que nos han pintado como que hacer cosas malsanas es divertido, es fashion, es lo que hay que hacer. Y desgraciadamente eso es una responsabilidad porque no se están vendiendo productos y nos están vendiendo servicios que son malsanos haciéndonos creer que es lo mejor para nuestra reputación social o para nuestra diversión y la salud no está reñida con la diversión ni muchísimo menos.

Tania: pues hablando de amor también se nota el amor que le pones a tu carrera, a tus libros así que yo creo que con todo lo que hablamos y con los libros, la dieta de todos los que te escuchan ya va a caminar derechita y hasta correr y sobre todo va dejar de cojear. Pero antes de despedirnos siempre les hago a los invitados y a las invitadas una pregunta original ¿estás listo? a ver imagina que el presidente renuncia y se va a las Bahamas y dice ya estoy harto y te deja a ti como encargado del país, siendo presidente ¿qué ley establecerías o cambiarías en tu primer día de trabajo y por qué?

Aitor: Ojalá, es una pena que esto no vaya a suceder que nuestro presidente aquí en España renuncie. Bueno, yo voy a hacer dos propuestas, dos leyes: la primera centrada en salud y la otra no centrada en salud. Para que haya la detención, bueno como saben ustedes en España hemos vivido una crisis económica, entonces bueno la determinación que tomaría yo sería que esa crisis económica entonces bueno en lugar de haber haberla pagado la ciudadanía con nuestro dinero, que la paguen las personas que la han provocado que está claramente evidenciado que ha sido grandes corporaciones y bancos eso por un lado pero, bueno esa es una decisión política y en el tema de salud, lo que yo haría sería un un plan un plan estatal de promoción de hábitos de vida saludable que claramente permitirá identificar qué cosas son saludables facilitar todas esas decisiones saludables y por otro lado desincentivar todo lo que no sea saludable no estoy hablando de prohibir, no estoy hablando de obligar a que la gente sea saludable, estoy hablando de crear políticas que permitan que todo lo que sea saludable sea más llevadero, sea más fácil, porque ahora mismo desgraciadamente estamos en el contexto contrario, es muy fácil seguir una conducta malsana porque es barato es accesible es hay mucha oferta sobre ello y estamos rodeados de este ambiente que es obesogénico por lo tanto yo haría

toda una serie de medidas para que nuestro entorno nos invitó a tomar más decisiones saludables en todos en todos en todos los ambientes y ahí ya podríamos hablar mucho pero desde la escuela de la sanidad pública desde la publicidad desde los supermercados de la de la restauración colectiva.

Tania: Ahí ya tienes otro tema del libro y sobre todo para volverte invitar porque esto podríamos hablarlo todo el día también y me encantó la respuesta así que yo votaría por ti no Aitor Partido Popular de las verduras congeladas o algo así, yo sí voto, y la verdad es que aprendimos mucho en esta charla imagínate ahora que se lean tus libros y en mi opinión el libro tiene que estar cerquita de la cocina. Así cerquita del refri para que sea como un manual porque hay recetas y ahora que me acuerdo hay una receta de galletas de garbanzos con almendras que se escucha espectacular. Así que qué te parece no la pasas

Aitor: creo que es un ejemplo de varios recursos que doy para hacer galletas distintas es una buena idea le animó a la gente que si quiere consumir galletas a lo mejor puede hacer algunas caseras para tomarlas de vez en cuando tampoco hay que tomar galletas todos los días pero si tomamos esas propuestas caseras que vienen en el en el libro va a ser mucho mejor que las galletas que hay en el supermercado de harina refinada aceites refinados y azúcar

Tania: totalmente además van a aprender recetas de comida española para los que escuchan en latinoamérica. Así que rico y Aitor me va a pasar esa receta precisamente de las galletas en privado y si tú la quieres escuchar tienes que ir habitualmente.com/midietacojea y ahí vas a tener la receta de galletas y además la transcripción de todo lo que hablamos aquí. Aitor fue un gusto tenerte muchísimas gracias por tus por tus consejos por tu trabajo por estar aquí fue un placer

Aitor: Que vaya muy bien Tania y sigamos compartiendo a mucha gente todos estos hábitos

A Aitor y a mí nos encantaría verte en los comentarios, ve a habitualmente.com/midietacojea o habitualmente.com/aitorsanchez y escríbenos *¿cuál fue la aprendizaje número 1? o ¿qué otras dudas tienes de alimentación?*