

Zaplana: “Un mismo producto alimenticio lleva más aditivos en EE UU que en España”

La nutricionista apostó por comer alimentos lo menos manipulados posible ▶ Aclaró que se debe cuidar la alimentación “con conciencia” pero sin olvidar el “yo interior”

MAR MATO ■ Vigo

“El mismo producto alimenticio y de la misma empresa lleva más aditivos en Estados Unidos que en España. Pensaba allí que estaba comiendo los mismos ingredientes que en Barcelona pero no eran los mismos, o estaban más procesados o más manipulados”. Estas declaraciones fueron realizadas ayer por la nutricionista Carla Zaplana en Club FARO en la conferencia-coloquio “Come limpio (Una alimentación para el cuerpo, la mente y las emociones)”.

Presentada por la bloguera de cocina saludable Andrea Gabián, Lady Compostela, Zaplana explicó que, a pesar de que intentaba en Estados Unidos ingerir los mismos alimentos que había ingerido en Barcelona, donde estudió Nutrición, el resultado en su cuerpo no era el mismo: “A pesar de que comía lo mismo, empecé a tener hinchazón, acné, a pesar de que no lo había tenido en la adolescencia; y además, me encontraba muy decaída”, explicó.

Fue entonces cuando reflexionó sobre los alimentos y empezó a analizar lo que comía, dándose cuenta de la cantidad de aditivos que presentaban. Asimismo, analizó cómo se alimentaba el ganado en Estados Unidos fijándose en “que le inyectaban hormonas y antibióticos” así como “productos pesticidas” a los alimentos agrícolas.

Como esto último no podía controlarlo, optó por “comer más natural” comenzando el día con zumos y batidos verdes. Por batido verde, se entiende, según palabras de la propia Zaplana, una bebida a base de verduras con alguna fruta. Según detalló, este tipo de bebidas le ayudaron a deshincharse, recuperar energía y sentirse más ligera.

Ante esta experiencia, decidió buscar bibliografía y estudios de expertos que corroboraran científicamente lo que ella había comprobado en su cuerpo. Poco a poco, comenzó a escribir lo vivido conformándose el libro que ayer presentó en Club FARO: *Come limpio*.

En dicha obra, habla de las bases de lo que se entiende por comer limpio; además de introducir a los lectores en la teoría de la combinación de alimentos y detallar las diferencias de los grupos de alimentos.

Para la mexicana afincada en Estados Unidos Carla Zaplana, al hablar de salud y alimentación no se pueden olvidar otros planos como la mente, las emociones y el corazón (sentimientos). “Todo afecta”, apuntó una persona que apuesta por “cuidar el yo interior” para añadir que “podemos ser nuestro me-



Andrea Gabián (derecha) presentó ayer en CLUB FARO a Carla Zaplana. // Ricardo Grobas



Público asistente al Club FARO de ayer, protagonizado por Carla Zaplana. // R. Grobas

jor amigo pero también nuestro peor enemigo”.

No obstante, la nutricionista recalzó que, en su caso, la base de su comida limpia excluye la carne, huevos y pescado. No obstante, alguien que desee seguir los consejos que expone en su libro puede seguir ingiriéndolos pero sin abusar de los tres productos antes citados.

Una máxima que debe estar presente es que “se debe comer lo me-

nos manipulado posible”, es decir, comer alimentos que no estén procesados o que casi no lo estén. Este sería el primer paso “para recuperar la salud”, dijo. La segunda etapa consistiría en comer todo vegetal (*veggie*) apartando el pescado, la carne y el huevo. Una última fase sería comer lim-

“No creo en las dietas”, aseguró la nutricionista mexicana en Vigo

pio *raw* (crudo) con ensaladas y otros preparados de vegetales sin cocción.

Preguntada acerca de dónde

conseguir la proteína en caso de prescindir de la carne, el pescado o el huevo, la joven influencer enumeró varios alimentos vegetales ricos en proteína como el mijo, la quinúa, el amaranto, las semillas de lino o linaza, la chía, pipas de girasol o de calabaza.

Zaplana recalzó que “comer limpio es comer con conciencia”. Además, al igual que Lady Compostela, se mostró reacia al régimen a la hora de comer: “No creo en dietas”, aseguró la nutricionista hispana que no ve bien que haya una programación de comidas de lunes a domingo, obligando a pesar los alimentos. “Para mí, lo más importan-

te es tener herramientas, tener una educación nutricional para que sea cual sea el punto del mundo donde estemos sepamos qué alimentos elegir”, defendió.

Para esto, es clave tener “un cambio de mentalidad, el sentirse a gusto debe ser para toda la vida. El cambio tiene que ser algo con lo que tú te sientas cómodo para el resto de tu vida. (...) Lo que cuentan son tus hábitos”.

Como primer hábito, propuso iniciar el día con una fruta o un batido verde para ayudar a la cuerpo a continuar la desintoxicación que realiza por la noche cuando dormimos.

“Uno debería comer cuando tiene ganas”

Carla Zaplana aprovechó su conferencia en Club FARO para asegurar que “uno debería comer cuando tiene ganas” lo que contrasta con lo que defienden otras personas en nutrición que apuntan que se deben realizar cinco comidas al día y espaciarlas cada tres, cuatro o cinco horas.

Zaplana recordó que, en el tema de los horarios para comer, ningún humano “es menos animal que cualquier otro animal. ¿Tienen los animales hora de comer? La que le marcamos nosotros a las mascotas. Un animal come cuando intuye que tiene hambre. Nosotros deberíamos ser así. Uno debería comer cuando tenga ganas de comer, cuando tenga hambre de verdad y no por aburrimiento o ansiedad”. No obstante, dio por bueno comer tres veces al día para tener una vida saludable.

“Es por la noche –prosiguió– cuando nuestro cuerpo activa el proceso de depuración de forma natural. (...) Expulsamos toxinas las heces, orina, sudor, aliento... Todo esto es expulsión de residuos que nuestro cuerpo no necesita. Cuando desayunamos, cortamos este proceso. Cuanto más tarde o paulatinamente cortemos este proceso, más amigable será para nuestro cuerpo”.

Precisamente, sobre los primeros momentos del día, Zaplana plantea en su libro *Come limpio* que “al despertar” nos lavemos lengua y dientes antes de tomar agua tibia con zumo de limón. Tras esto, se dejarían pasar entre 10 y 15 minutos antes de tomar el desayuno.

Entre los consejos que facilita, figuran –además de no consumir alimentos procesados ni empaquetados–, no tomar refrescos o bebidas con alcohol; usar la mínima cantidad de aceites vegetales, eliminar la leche de vaca, cabra u oveja y sus derivados, no usar ni harinas ni azúcares refinados, eliminar el gluten y no consumir embutidos.