

Esto me suena.

Mitos sobre la nutrición deportiva.

José Antonio García Muñoz:
Hola, Aitor Sánchez.

Aitor Sánchez (colaborador):
Hola, ¿qué tal?

Aitor Sánchez (invitado):
Hola, Aitor Sánchez.

Aitor Sánchez (colaborador):
Hola.

Aitor Sánchez (invitado):
Muy buenas.

José Antonio García Muñoz:
Es Aitor Sánchez.

Aitor Sánchez (colaborador):
¡Ah! Encantado.

Aitor Sánchez (invitado):
¿Qué es esto de traer tocayos?

Colaborador:
Pero tocayos...

José Antonio García Muñoz:
Aitor Sánchez compañero de economía y Aitor Sánchez, nutricionista.

Aitor Sánchez (colaborador):
Pensé que por un momento se había desdoblado mi personalidad...

José Antonio García Muñoz:
No, ha sido casualidad total y absoluta.

Colaborador:
Además, con un tono de voz similar, ¿eh? Ambos dos.

Aitor Sánchez (invitado):
Experto en economía ya es la leche, pero ¿en nutrición?

José Antonio García Muñoz:
¿Sabes de yogures o algo?

Aitor Sánchez (invitado):
No, solo sé que se pueden comer los que han caducado.

Colaborador:
¡Bueno, bueno, bueno...!

José Antonio García Muñoz:
Sí, lo dijo el ministro. Dí que sí, dí que sí. Aitor Sánchez, ¿tú sabes de economía?

Aitor Sánchez (colaborador):
Yo no me voy a meter en IRPF ni cosas de esas. Pero un día nos cambiamos los papeles.

Aitor Sánchez (invitado):
Estaría divertido. Estaría muy bien. Más divertido que... ¡Nos han largado un truño!

Colaborador 1:
Seguro que yo prefiero que el Aitor de aquí nos diga cosas para comer que el de allí de Albacete.

José Antonio García Muñoz:
Ah, sí. Nos quita todo.

Aitor Sánchez (invitado):
Yo a mis compañeros del Área los tengo muy bien aleccionados, ¿eh? Todos comiendo fruta...

José Antonio García Muñoz:
¡Bueno! ¡Igual!

Colaborador:
Deben ser cosas de los Aitores.

José Antonio García Muñoz:
Adiós, Aitor Sánchez.

Aitor Sánchez (invitado):
Hasta luego.

José Antonio García Muñoz:
Hola, Aitor Sánchez.

Aitor Sánchez (colaborador):
Hola.

José Antonio García Muñoz:
¿Qué tal, cómo estás?

Aitor Sánchez (colaborador):
Muy bien, aquí.

José Antonio García Muñoz:
Coincidencias de la vida, ¿verdad?

Aitor Sánchez (colaborador):
Desde luego, menudas serendipias.

José Antonio García Muñoz:
Querías hablarnos hoy de la nutrición y la alimentación y el deporte, que es un área ahí que tenemos, no sé, muy moderna, muy de moda.

Aitor Sánchez (colaborador):
Además, hay que mover el culo, que ayer fue el Día Internacional de la Actividad Física y todo esto, que yo sé que hablasteis de eso.

José Antonio García Muñoz:
Sí, sí, sí. Hablamos de actividad física.

Aitor Sánchez (colaborador):
Lo vi por las redes.

José Antonio García Muñoz:
Hablamos de actividad física. Pero es conflictivo el asunto del deporte y la alimentación, ¿no?

Aitor Sánchez (colaborador):
Muchísimo. Es que, lo que pasa es que como tanta gente hace deporte y, además, son un perfil muy concreto... Es decir, si lo pensáis, las personas que hacen deporte están muy motivadas y son un público que, además, se dejan bastante dinero en su salud. ¿Cómo se ve esto? Pues como un nicho de mercado. Y muchas empresas o incluso personas particulares quieren hacer negocio de esto. Y no solo esto, sino que además de muchos intereses económicos, es un área muy complicada. Pensad ya, con las cosas que os cuento, por lo que estamos contando que no están claras las cosas entre nutrición y salud, pues imaginad lo complejo que es ya en el cuerpo de un

deportista que, claro, como tiene requerimientos superiores, pues son situaciones fisiológicas distintas. Es como la tecnología de un Fórmula 1 frente a la de un utilitario, mucho más compleja. Más complejo todo.

Colaborador:

Sí, sí, necesita más cosas.

Aitor Sánchez (colaborador):

Y, pues eso: surgen mitos, creencias populares que tienen muy poco de cierto y, por eso, la gente se pone a hacer muchas tonterías con el deporte.

José Antonio García Muñoz:

Pero me imagino que con las tonterías te estás refiriendo cuando a los “deportistas” se toman cosas, ¿no?

Aitor Sánchez (colaborador):

Sí, mira.

José Antonio García Muñoz:

Se hinchan.

Aitor Sánchez (colaborador):

Ese es un ejemplo muy típico de gimnasio. El consumo, lo idolatradas que están las proteínas. Es cierto que para construir nuestro músculo necesitamos proteínas, pero llega un momento que el cuerpo, por más proteína que le des, no vas a ganarla en músculo. De hecho, está muy evidenciado que dietas muy altas en proteínas, más allá de dos gramos por cada kilo, no producen beneficios adicionales.

Lo que es clave es el entrenamiento. Ganamos músculo porque hacemos un esfuerzo físico de una intensidad alta. Eso nos rompe las fibras y esa inflamación que nos provoca luego nuestro cuerpo la compensa. ¿Para qué? Pues para que el día de mañana puedas hacer esa actividad física de una manera más sencilla. Entonces, desde la dieta lo que tenemos que hacer es garantizar que nos aporte suficientes proteínas.

Pero bueno, para que se entienda bien os pongo un ejemplo: Imaginad que estamos construyendo un edificio, ¿vale?

José Antonio García Muñoz:

Sí.

Colaborador:

Sí.

Aitor Sánchez (colaborador):

Nuestro cuerpo es ese edificio. Si a nuestros obreros le llevamos el triple de ladrillos, no van a construir el edificio antes, no van a terminar antes la obra.

José Antonio García Muñoz:

No, porque tienen el tiempo el tiempo que tienen y la fuerza que tienen.

Aitor Sánchez (colaborador):

Tienen el tiempo que tienen y las palas que tienen.

Colaborador:

Claro, claro.

Aitor Sánchez (colaborador):

Y las carretillas que tienen. ¿Qué pasa? Sí que hay un problema si nos quedamos cortos de ladrillos, si no les suministramos esa cantidad. Es un poco lo que pasa con la proteína y la dieta. Más no tiene por qué ser un beneficio, por eso, eso de hincharse a pollo y huevos como se ha puesto de moda no tiene sentido más allá de si estamos, por supuesto, cubriendo nuestras necesidades. Se ha llegado a recomendar huevos crudos.

José Antonio García Muñoz:

Sí, sí... Eso lo hacía Rocky también, me acuerdo cuando se levantaba y se metía seis huevos crudos así que, por cierto, no debe ser bueno, ¿no? No digo ya que te sienta mal al estómago o lo que sea, sino que siempre se ha dicho que con los huevos hay que tener cuidadito, que es un material frágil en cuanto a alimentación, es decir, que pueden llevar muchas cosas.

Aitor Sánchez (colaborador):

Claro, además esta recomendación es que no se basa en nada de sentido común, porque vamos, la proteína del huevo cuando está cruda se digiere peor. Pero no solo pasa con el huevo, pasa con la carne y pasa con el pescado. Cuando a una proteína la coagulamos, por ejemplo, cociéndola, podemos aprovecharla mejor. El cuerpo la digiere y la aprovecha más.

Pero es que, encima, el huevo es un alimento que tiene antinutrientes. Eso quiere decir que está preparado, protegido para sobrevivir y, en este caso resistir el ataque de microorganismos. Es decir, que la gallina pone el huevo y ya está pensando en el polluelo.

José Antonio García Muñoz:

Sí, es su... es su labor.

Aitor Sánchez (colaborador):

Eso es, protegiéndolo. Y entonces tiene unas circunstancias, que se llaman antinutrientes. Algunas son la cobalbúmina, la avidina, que lo que impiden es que se utilicen nutrientes. Es decir, que en el caso de que una bacteria quiera atacar al huevo, no tenga disponibles esos nutrientes como el hierro o proteínas del grupo B. Entonces, ¿cómo conseguimos acceder a esos nutrientes? Destruyendo esas sustancias que son antinutrientes, calentando un huevo. Si te lo tomas crudo no podemos acceder al hierro, no podemos acceder a esas vitaminas... es decir, nutre menos. Y encima, lo que ya tiene menos sentido del todo es comerse solo las claras.

José Antonio García Muñoz:

Sí, siempre dicen que hay que comer la clara, no la yema.

Aitor Sánchez (colaborador):

Ya, y eso no tiene la verdad mucho sentido.

José Antonio García Muñoz:

No tiene pies ni cabeza.

Aitor Sánchez (colaborador):

No, porque esto viene de la moda de los 90 de: "no, no tome grasa", pero en realidad la yema tiene casi la mitad de la proteína del huevo, un 40%. Y luego en la yema es donde de verdad está lo interesante, lo nutritivo.

Colaborador:

¡Por no decir lo rico, encima!

José Antonio García Muñoz:

¿Tú has probado las yemas de Santa Teresa?

Aitor Sánchez (colaborador):

Oye, pues... ostras, esas son.... A ver cuándo invitáis a una ronda

José Antonio García Muñoz:

¡No! Tú no, que eres nutricionista, tú no.

Aitor Sánchez (colaborador):

Que no os estoy quitando unos huevos fritos, estoy diciendo que hay que mojar la yema.

Colaborador:

Oye, ¿y la tontuna esta...? ¿Y la tontuna esa de los que hacen deporte y, nada más terminar, que no han ido ni se han quitado ni el pantalón, y ya se están comiendo un plátano y un no sé qué y un no sé cuánto. ¿Eso vale para algo?

Aitor Sánchez (colaborador):

Pues mira, depende del caso. Depende de si hablamos de plátano o ya estamos hablando de proteínas. Aquí el error, lo que viene siendo la rutina que se ha instaurado siempre es que la gente cree que nada más terminar la sesión de entrenamiento hay que tomar la proteína corriendo. Dice: "buah, acabo de hacer deporte, rápido meto la proteína para que se vaya al músculo". Eso es cierto, que al terminar hay un periodo muy importante, se llama ventana metabólica, en el cual es más fácil reponer nutrientes. Es cierto en general. Pero es así con los hidratos de carbono, no con el músculo. Es decir, cuando le da la pájara aun ciclista porque se le ha acabado el azúcar del músculo, ¿no? Pues para eso sirve.

Los ciclistas, por ejemplo, al terminar una etapa sí que se ponen pronto a tomar pasta, a tomar arroz. Pero porque el día siguiente tienen otra etapa.

José Antonio García Muñoz:

Claro. Porque lo han quemado todo.

Aitor Sánchez (colaborador):

Eso es. Y lo que tienen que reponer es el azúcar. No están pensando en anabolizar músculo. Esa es la diferencia. La proteína, en cambio, si te la tomas antes o te la tomas después, no se ven grandes diferencias. Entonces, ¿el plátano puede tener sentido después de entrenar? Sí, si queremos reponer esas reservas de azúcar en el músculo y en el hígado, pero la proteína, por decirlo de alguna manera, da igual antes que después. Eso sí, si se toma después, algo de proteína con los hidratos, lo potencia mucho más. Es decir, el platanito con algo de proteína, por ejemplo, unos frutos secos o alguno de los batidos en cierto caso, puede ser.

José Antonio García Muñoz:

Vale, vale. Oye, y se me está ocurriendo. Uno de estos que come acelgas y esto.

Colaborador:

Vegetariano.

José Antonio García Muñoz:

Sí. ¿Un vegetariano puede ser, que me imagino que los habrá, digo yo, deportista de élite?

Aitor Sánchez (colaborador):

Pues sí.

José Antonio García Muñoz:

¿Y no le falta de nada?

Aitor Sánchez (colaborador):

Y, además, no creáis que mindundis. Por ejemplo, Carl Lewis, que batió récords, deportista de élite, era vegetariano.

Colaborador:

¿Tú estás seguros? ¡Que Carl Lewis saltaba casi nueve metros!

José Antonio García Muñoz:

Tú le veías luego en el gimnasio y no se comía ahí unos pollos...

Aitor Sánchez (colaborador):

Le ponían zanahorias, claro. Claro que sí. Y Fiona Oakes también.

José Antonio García Muñoz:

¿Esa quién es?

Aitor Sánchez (colaborador):

Una mujer que hace maratones, vamos, también es vegetariano

Colaborador:

Vamos, que sí que se puede.

Aitor Sánchez (colaborador):

Sí, sí, se puede. Hay ejemplos y, vamos, las personas tenemos la creencia que no es un miedo infundado de: "madre mía, es que te van a faltar cosas". Vamos, no hay ningún problema. También hay que pensar, ¿no?, en el reino animal hay muchos ejemplos de animales que son bastante musculosos.

José Antonio García Muñoz:

No, ¡y rápidos! Las gacelas, ¡fijate! Y solo comen hierba.

Aitor Sánchez (colaborador):

Eso es.

José Antonio García Muñoz:

Y otra cosa, eso que dicen de que tú vas a correr y dicen: "¿Cuánto corres?" y dices: "Media hora" y dicen "Uy, eso es nada, porque hasta la media hora no empiezas a quemar".

Aitor Sánchez (colaborador):

Sí, eso se ha escuchado siempre.

José Antonio García Muñoz:

Siempre y, claro, tú llevas ahí media hora.

Colaborador:
¡Y no vale para nada!

José Antonio García Muñoz:
Y dices: "pues bueno, voy a hacer al menos 32 minutos para quemar, aunque sea, esos dos".

Aitor Sánchez (colaborador):
Dos minutos de grasa. Ahí, como el reloj.

José Antonio García Muñoz:
Sí, ¿no? Es verdad eso ¿o no?

Aitor Sánchez (colaborador):
Bueno, parcialmente. Es cierto que... no, pero os voy a enseñar técnicas para quemar grasa, no os preocupéis.

José Antonio García Muñoz:
A ver.

Aitor Sánchez (colaborador):
Sí, es parcialmente cierto que, durante el ejercicio, cuando más lo alargues más se adapta el cuerpo para tirar de grasa. Pero la explicación es sencilla: nuestro cuerpo puede almacenar toda la grasa que puede, ¿vale? Parece ser que no hay límite, que el cuerpo humano puede almacenar toda la grasa que puede, pero el azúcar se gasta, se gasta pronto. Entonces, cuando alargamos una actividad física y, si la entrenamos, cada vez en cuerpo va a tirar más de grasa. Por eso, lo explicamos en algún programa, que por eso los maratonianos estaban tan delgaditos. ¿Qué pasa? Que no depende del tiempo que hacemos la actividad, depende del esfuerzo que nos requiere, del volumen de oxígeno que usamos en esa actividad. Ahora mismo estamos los tres aquí sentados, ¿no?

José Antonio García Muñoz:
Sí, sí, yo sí.

Aitor Sánchez (colaborador):
Pues, aunque no lo parezca, lo que estamos quemando más es mayor proporción de grasa.

Colaborador:
¿En serio?

Aitor Sánchez (colaborador):
En serio.

Colaborador:
Ay, pues aquí me quedo.

Aitor Sánchez (colaborador):
Pero, ¿por qué? Porque necesitamos muy poquita energía. Estamos hablando, estamos de cháchara y nada, como el cuerpo necesita poquita energía dice: "tiro de la grasa, muy poquito". ¿Qué pasa? Si hacemos un *sprint*, si empiezas a correr, ahí haces esfuerzo, ahí necesita inmediatez. Y recurre al azúcar, que da la energía más rápida. Entonces, hay que encontrar un equilibrio entre algo que suponga un esfuerzo, ¿no? Y que tampoco sea tan vago que estás quemando grasa. Por eso se dice lo de correr al trote, que podría ser una buena técnica. Pero vamos, que no solo correr al trote es lo que más se usa para perder grasa, ahora está de moda otras cosas.

José Antonio García Muñoz:
¿El qué? Bueno, antes de que me digas el qué, deja que yo saque... A ver, que no me he enterado muy bien. Si yo corro 20 minutos, claro que estoy quemando.

Aitor Sánchez (colaborador):
Claro, estás quemando más energía, pero menos proporción de grasa.

José Antonio García Muñoz:
Vale, pero estoy quemando.

Aitor Sánchez (colaborador):
Sí, por supuesto.

José Antonio García Muñoz:
Eso es como el que dice: "No, practicar sexo no te desgasta nada". Hombre, un pelín.

Aitor Sánchez (colaborador):
Sí, sí desgasta. Lo único que hay que ver es esas proporciones. A lo mejor en una hora quemaríamos 30 calorías estando sentados, aunque la mayoría proviene de la grasa, y si nos vamos a correr quemamos 300, menos de la grasa...

Colaborador:
Espera, o sea que una hora ni para correr ni para lo otro, no.

José Antonio García Muñoz:
A ver, o sea.... Yo tengo un amigo, ¿no? Yo tengo un amigo que está todo el día sentado y luego practica sexo. ¿Así va bien?

Aitor Sánchez (colaborador):
Pero depende de cuánto tiempo.

José Antonio García Muñoz y Colaborador:

¿El qué? ¿Sentado o lo otro?

Aitor Sánchez (colaborador):

Las dos cosas. Si solo hace esas dos cosas...

José Antonio García Muñoz:

A lo bruto, ¿te puedes mantener en forma o no así?

Aitor Sánchez (colaborador):

Pues claro, además, si el ejercicio es vigoroso, que le permita...

Colaborador:

Ahí ya te estás metiendo en cuestiones...

José Antonio García Muñoz:

¡Pues claro que es vigoroso! Vamos, mi amigo... Bueno, a las nuevas técnicas.

Aitor Sánchez (colaborador):

A las nuevas técnicas. Ahora se ha puesto de moda, se llama *hiit*.

José Antonio García Muñoz:

¿Cómo?

Aitor Sánchez (colaborador):

Hiit.

José Antonio García Muñoz:

¿Cómo se escribe eso? ¿H-E-A-T?

Aitor Sánchez (colaborador):

H-I-I-T.

José Antonio García Muñoz:

¿H-I-I-T?

Aitor Sánchez (colaborador):

Sí.

José Antonio García Muñoz:

Bueno...

Aitor Sánchez (colaborador):

Es *High Intensive Interval Training*.

Colaborador:
High Intensive Interval...

Aitor Sánchez (colaborador):
¿Ves? Todavía tengo remanentes de Bristol ahí. Que es un ejercicio a intervalos, pero de alta intensidad. Es un poco como corro, paro, corro, paro.

José Antonio García Muñoz:
Eso se lleva haciendo toda la vida en los gimnasios, Aitor. Un minuto a tope y se para de trabajar.

Colaborador:
Sí, y también se hacían los circuitos. Correr, pum, hacer no sé qué con la mano, ¡pam, pam, pam!

Aitor Sánchez (colaborador):
Pues eso es bastante óptimo para perder grasa. ¿Por qué? Porque no solo alcanzas altas intensidades y quemas en ese momento mucho, sino que el cuerpo para reponer todos esos metabolitos que has gastado también va a gastar mucha energía. Entonces, se ve que esa serie de series, valga la redundancia, es lo que viene mejor. Y no hace falta correr, lo puedes hacer con muchos ejercicios. Lo puedes hacer con pesas, lo puedes hacer nadando, lo puedes hacer como ha dicho García, con sexo.

José Antonio García Muñoz:
O sea, ir combinando. Hay combinaciones de todo un poco. Y eso es bueno.

Aitor Sánchez (colaborador):
Sí, sí, eso es óptimo para perder grasa. Ahora, también es cierto que personas que no estén entrenadas que mejor empiecen con cosas más ligeritas.

Colaborador:
O con esos... esto que estás diciendo, pero con una medida a su nivel, ¿no? Que no empieza uno por correr una maratón, que empieza por los 2.000 metros, pues esto, hacer un circuito corto o de intensidad leve y ya está, ¿no? Y que vaya subiendo.

Aitor Sánchez (colaborador):
Simplemente, cuando yo me ponga al 80% de mi volumen respiratorio, pues a lo mejor un deportista de élite necesita mucho más esfuerzo. Es, simplemente, que esa persona alcance los volúmenes de intensidad que requiera.

José Antonio García Muñoz:
Y otra cosa, yo hoy estoy...

Colaborador:
Estás pesado.

José Antonio García Muñoz:

No, ¿tú no has oído nunca a alguno que dice: "me he ido a correr nada más levantarme", cosa que yo nunca...

Colaborador:

¿Y sin tomar un café ni nada?

José Antonio García Muñoz:

Yo eso ni éticamente, ni religiosamente ni constitucionalmente. Yo eso no lo veo. Pero eso que dicen: "y sin desayunar", a cuerpo ahí limpio, y eso es lo mejor que se puede hacer. ¿Y eso es verdad? ¿Correr en ayunas? ¿Pegarte la paliza en ayunas?

Aitor Sánchez (colaborador):

Pues mira, depende de para qué personas. Si eres un profesional que lo que quiere es adaptar su cuerpo a ese estado, es decir, a un momento en el que el cuerpo no tiene grandes reservas... Por lo general, la gente que se va a correr en ayunas no está vacía de reservas porque la noche anterior ha cenado, ¿no? Pero muchos profesionales sí que entrenan en estas condiciones para que, en el momento de la carrera, su cuerpo se haya adaptado a no tener tanto azúcar disponible. Entonces, lo que busca es adaptar al cuerpo a ese momento, a esas condiciones.

Sí que es cierto que no es lo mejor para empezar. Sí que una persona que si ya el día de mañana está un poco más iniciado en la carrera puede correr en ayunas si tiene bien cuidada su hidratación y su alimentación. Es decir, no te vas a desmayar, pero no te puedes meter los primeros días una paliza.

José Antonio García Muñoz:

Pero, ¿para qué tiene ventajas eso?

Aitor Sánchez (colaborador):

Para adaptar tu cuerpo a esas condiciones.

José Antonio García Muñoz:

O sea, profesionalmente.

Aitor Sánchez (colaborador):

Sí, yo para gente que se esté iniciando, que no está acostumbrada a hacer deporte, no lo recomiendo.

José Antonio García Muñoz:

Ese es el test que se llama Test de Lactato, ese que se ponen al límite.

Aitor Sánchez (colaborador):

Claro, ese test se haría para saber hasta qué punto

José Antonio García Muñoz:
Hasta dónde llegan, ¿no?

Aitor Sánchez (colaborador):
Pero es un esfuerzo anaerobio, es decir, una intensidad altísima y no tendrías casi oxígeno disponible. Que pueden correr en ayunas sin producir mucho lactato, dependiendo.

Colaborador:
Bueno, bueno.

José Antonio García Muñoz:
Pues nada, ¿hay que preguntar algo más?

Colaborador:
No, tengo una llamada de un oyente. ¿Te importa?

Aitor Sánchez (colaborador):
Vamos a ello.

Carmen:
Soy Carmen y es para la sección del señor Aitor Sánchez, me parece que es. Mire, es referente al tema de los tomates fritos envasados. Todo está en almidón modificado de maíz, creo que es modificado genéticamente. ¿Hay alguno? Yo no encuentro ninguno, sea de marca blanca o alguna más así, reconocida, todos son con el almidón modificado de maíz. ¿Hay algún problema con eso o hay algunas marcas que no lleven este almidón modificado genéticamente? Muchas gracias, sois muy auténticos y que sigan ustedes así.

José Antonio García Muñoz:
Eso pasa por mirar los cacharros. ¿Qué es eso que lleva? ¿El almidón?

Aitor Sánchez (colaborador):
Almidón modificado, pero en este caso Carmen ha confundido una cosa que es muy fácil caer en ese error. El almidón modificado no es almidón modificado genéticamente. El almidón modificado es que tú has cogido ese almidón en la fábrica y se ha gelatinizado, se le ha sometido a un tratamiento térmico, ¿por qué? Para que coagule mejor, para que espese.

José Antonio García Muñoz:
Eso es un espesante, ¿no?

Aitor Sánchez (colaborador):

Sí, el almidón, una de sus muchas propiedades es espesar y, a veces, gelifica con un calentamiento para que espese más, para que sea más viscoso. No se refiere a un almidón modificado genéticamente, no es un almidón que venga de un trigo transgénico, en este caso, que es el miedo que tenía Carmen. Si fuese así lo pondría en el etiquetado, pondría: "este producto contiene organismos modificadamente genéticos". Pero vamos, que no, son cosas completamente distintas.

José Antonio García Muñoz:

De todas formas, ellas hacen muy bien en mirar, evidentemente, lo que tiene y todos deberíamos mirarlo. Pero, ¿no hay veces que lo miras y es peor?

Aitor Sánchez (colaborador):

¡No!

José Antonio García Muñoz:

Es que hay muy pocas cosas que no lleven cosas raras. Y es más no hay alimentos que los coges y lo que no llevan es el...

Aitor Sánchez (colaborador):

El alimento.

José Antonio García Muñoz:

Y dices: "Tomate frito con no sé qué" y lleva todo menos tomate y dices: "bueno, ¿y lo rojo de dónde sale?"

Aitor Sánchez (colaborador):

Por eso es bueno intentar recurrir cada vez que se puede a las materias primas y no tanto a alimentos procesados, que no todos son malos. Yo siempre pongo el ejemplo de los yogures, que es un alimento que es más complicado de hacer en casa. Pero cuanto más se tiende a los alimentos procesados, normalmente es peor, porque las materias primas que se usan no son de tan buena calidad.

En el ejemplo del tomate frito probablemente no encontraremos eso. Para que espere en vez de echarle tanto tomate, ¿qué se le echa? Pues harina con almidón modificado y, probablemente el aceite en vez de ser virgen extra, pues será de girasol.

José Antonio García Muñoz:

Sí, claro, porque cuesta lo que cuesta luego. Pues oye, muy bien, pues nada. Hemos aprendido mucho, sobre todo los que se estén dedicando un poquito al deporte o tengan la relación deporte-alimentación, pues eso, que no os toméis proteínas de esas de gimnasio, hemos aprendido que...

Colaborador:

¡El huevo crudo! Untar ahí bien el huevo frito.

José Antonio García Muñoz:

Que el huevo crudo es tontería y que es tontería lo de la clara sin la yema. ¿Qué más?
Ah, y lo de que estar sentado es bueno también. Y sexo también quema.

Aitor Sánchez (colaborador):

Eso sí, hay algunas proteínas de gimnasio, algunas, muy pocas, como puede ser la *whey*, que se llama, que esa sí que puede ser útil de vez en cuando suplementarse si hace falta. Pero por sí, o sea, de manera sistemática esto de suplementar las proteínas porque sí, no es necesario.

José Antonio García Muñoz:

Muy bien. Pues Aitor, Aitor Sánchez, nutricionista, muchas gracias.

Aitor Sánchez (colaborador):

Hasta luego.

Colaborador:

¡Adiós!

José Antonio García Muñoz:

Hasta el próximo martes.