



¡Adelante!

Sientese en un lugar cómodo, suba los pies y beba una taza de té mientras nos presentamos. No es necesaria una presentación muy formal, pues probablemente seamos parecidos.

Tenemos trabajos de tiempo completo, no tenemos mucho tiempo para hacer las compras y no recibimos ayuda en la cocina excepto por la visita de algún amigo o nuestra madre. Es decir, hacemos todo el trabajo.

También tenemos esposos e hijos que se niegan a comer muchos alimentos saludables. Por eso acordamos escribir este libro. Con las responsabilidades de la mujer moderna, sabemos que necesita un libro completo sobre nutrición que incluya temas científicos expresados con un lenguaje directo, que le brinde consejos prácticos y que contenga recetas simples.

Así se encaró este libro. Pero también es un libro en el que puede confiar.

Colleen se ha desempeñado como dietista registrada por 20 años y todavía atiende pacientes en Baltimore. Karen ha escrito sobre nutrición en importantes revistas por más de una década. Ha entrevistado a cientos de investigadores. Nos conocimos en una conferencia sobre nutrición, nos hicimos amigos y antes de

INTRODUCCIÓN

escribir este libro, trabajamos en equipo en temas de nutrición para un par de revistas.

Pero a pesar de nuestra experiencia, ninguno estaba preparado para la asombrosa información de los investigadores. Descubrimos una receta de sopa de pollo que se ha comprobado que combate el resfriado, una carretada de alimentos que podrían salvarle la vista y yogures que alivian el dolor de estómago. ¡Quedamos muy impresionados!

En total, los investigadores con quienes hablamos nominaron 117 alimentos que tienen la capacidad de mantenernos sanos y aliviar muchas afecciones. Si hojeó el libro antes de leer esta introducción (como lo hemos hecho nosotros a veces), ya sabe que dividimos este libro en 97 capítulos: un capítulo por alimento o grupo de alimentos.

Por supuesto, no se pueden comer los 117 alimentos todos los días. Pero puede incorporarlos a lo largo de un par de semanas. Para planificar las formas de incluir estos maravillosos alimentos, consulte la página 490 para ver menús estacionales con las recetas de este libro.

Los estudios demuestran que las personas que comen alimentos variados tienen más probabilidades de mantenerse sanas y satisfacer los requerimientos nutricionales que aquellas que mantienen una rutina alimenticia. Eso es porque la nutrición es sinérgica: los nutrientes trabajan en equipo, es decir, los alimentos se unen para mantener la salud del corazón, la presión arterial, los huesos y la memoria.

Incluso alimentos olvidados por los científicos porque pensaban que no realizaban un gran aporte, como es el caso del

