

Prólogo

Ser madre de familia numerosa, trabajar e intentar que tu familia coma sano es una tarea ardua. En ocasiones, parece imposible conseguirlo. El ritmo de vida actual nos lleva a correr de aquí para allá, muchas veces sin rumbo fijo y presos de la desorientación. Llega la hora de la cena, miras en la nevera, rebuscas en la despensa y no encuentras nada saludable y apetecible que ofrecer a los tuyos. Prometes organizarte para que no vuelva a pasar. Al día siguiente, vuelta a las andadas. «De mañana no pasa que organice las cenas», te repites a modo de mantra. Y así pasa con los desayunos, los almuerzos, las meriendas, etc. Y al final viene la culpa, quieres ofrecerles lo mejor, pero te falta tiempo e información.

Para comer rico y sano, hay que estudiar. Sí, lo digo en serio, hay que estudiar. Hoy en día, tenemos mucha información disponible en las redes, pero estamos desinformados realmente, y si a eso le unimos la falta de tiempo, tenemos el cóctel perfecto para comer mal. Comer mal es rápido, barato y fácil. En cualquier supermercado o tienda de barrio encuentras multitud de productos insanos que, consumidos de manera esporádica, no repercuten en la salud; pero su consumo habitual puede conducirnos a enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares o cáncer.

Para comer sano hay que informarse, aprender a comprar, planificar el menú, cocinar y guardar lo elaborado en envases saludables (sí, no solo basta con comprar fresco y cocinar en casa, también tenemos que prestar atención a los envases). Puede parecer difícil y tedioso, pero te aseguro que cuando consigues organizarte es más sencillo de lo que parece. Si comes bien, a largo y a corto plazo se nota en tu salud, y en tu nivel de energía y vitalidad.

El libro que tienes entre tus manos va a facilitarte enormemente esta tarea. La información que ofrece es exhaustiva, está actualizada y es amena. Tan amena como su autora. Si tenéis la suerte de conocer a María del Mar en persona (si no, podéis hacerlo virtualmente en su web, redes y cursos), podréis comprobar que es la alegría de la huerta y un pozo de incalculable sabiduría. Te organiza la casa y la despensa en un abrir y cerrar de ojos; así, sin más. Ella es natural y espontánea, hace que todo parezca sencillo. Y realmente así es este libro, natural y sencillo. Te brinda la información imprescindible para entender la relación entre lo que comemos y la salud; te ayuda a elegir qué alimentos deben estar en tu cocina y cuáles no; te facilita la lista de la compra, y luego te ayuda a planificar el menú de toda la semana, ahorrando dinero y tiempo. Este libro es como su autora, sencillamente perfecto.

Dra. Odile Fernández