



Come como un adulto

NUTRICIONISTA.IO

Come como un adulto

*El primer y último libro de
nutrición que vas a necesitar*

ANTONIO TORO

DIRECTOR DE NUTRICIONISTA.IO

*«La mayoría de la gente no quiere la verdad.
Quiere que le confirmen lo que ya cree.»*

Come como un adulto · Antonio Toro

Primera edición · Nutricionista.io

Este libro es material divulgativo. No es una pauta médica ni sustituye la valoración individual de un profesional sanitario. Si tienes una patología, tomas medicación o atraviesas una situación especial, consulta con tu médico o tu dietista-nutricionista antes de cambiar tu alimentación.

Las ilustraciones del interior están generadas con inteligencia artificial y revisadas y corregidas a mano una por una. El texto lo he escrito yo. Los casos de consulta son composiciones construidas a partir de situaciones reales: he combinado y modificado detalles para proteger la identidad de los pacientes.

© 2026 Antonio Toro. Todos los derechos reservados.

Escrito para gente que quiere empezar de cero — y no volver a empezar nunca más.

El mapa

PARTE 0 · LA VERDAD INCÓMODA

Prólogo — Este libro va a fracasar contigo	7
1 Por qué has fracasado antes	13
El sistema que vamos a construir	22

PARTE I · DESAPRENDER

2 Todo lo que crees que sabes sobre comer	24
3 Las calorías no son el enemigo	33
4 Tu metabolismo no es el problema	42
5 Ni alimentos buenos ni malos	50
6 La guerra equivocada	59

PARTE II · LOS CUATRO PILARES

De qué está hecha la comida	67
7 Proteína, el pilar que casi nadie coloca bien	71
8 Volumen: comer más y pesar menos	79
9 El plato que no necesita receta	88
10 Lo que bebes también cuenta	97

PARTE III · LA CABEZA Y EL CUERPO

11 Tienes hambre de otra cosa	104
12 Dormir es una decisión nutricional	112
13 Levanta cosas pesadas	119

PARTE IV · EL SISTEMA

14	No es falta de fuerza de voluntad	127
15	Diseña tu entorno, no tu dieta	134
16	El arte de fallar bien	149
17	La báscula no es el árbitro	157
18	Cuando lo haces todo bien y no pasa nada	167

PARTE V · PARA TODA LA VIDA

19	Comer bien cuando la vida se complica	175
20	Llegar no es terminar	187
21	Cuándo pedir ayuda (y a quién)	196
	Qué mirar, y en qué orden	205
	Mis doce comidas	206
	Siete experimentos, no otro plan	207
	Si te pasa esto, empieza por aquí	208
	El sistema en una página	209
	Mi sistema	210
	Epílogo — No vuelvas a comprar un libro como este	211
	Para saber más — de dónde sale todo esto	215



PARTE 0 · LA VERDAD INCÓMODA

00

PRÓLOGO

Este libro va a fracasar contigo

Si lo lees como leíste los otros, claro. Pero tú y yo vamos a hacer algo distinto.

Voy a empezar por donde no empieza ningún libro de nutrición: admitiendo que probablemente ya has leído otros como este. Puede que varios. Y aquí estás otra vez, en la página del prólogo, con esa mezcla exacta de esperanza y desconfianza con la que uno se apunta a un gimnasio el 2 de enero.

No te culpo. Te culpo tan poco que he escrito un libro entero para explicarte por qué no es culpa tuya.

Déjame contarte algo que la industria que vive de venderte dietas preferiría que no supieras: los libros de dietas se venden por millones de ejemplares cada año, década tras década. Millones. Y sin embargo, año tras año, la gente come peor, no mejor. Párate a pensarlo un segundo. Si esos libros funcionaran como prometen, el mercado se habría agotado hace tiempo. Un producto que cura de verdad no necesita clientes recurrentes.

La dieta perfecta sería un pésimo negocio. Por suerte para la industria, la dieta perfecta no existe, y no hace falta imaginar una conspiración para entender el resto: un modelo que vive de resultados rápidos y reinicios frecuentes gana más si vuelves que si te vuelves autónomo.



Aquí viene la primera idea que quiero que se te quede grabada, porque es la que sostiene todo lo demás:

No comes mal porque no sepas qué es sano. Comes mal por razones que nada tienen que ver con la información.

Y no es un problema exclusivo de la comida. Vivimos en la era de más información de la historia: casi cualquier cosa que quieras saber está a un clic, gratis. Y aun así, pregúntate por qué no estamos todos al diez por ciento de grasa y conduciendo un Ferrari. La información para lograr las dos cosas lleva décadas ahí fuera, al alcance de cualquiera, y sin embargo ni tú ni yo estamos ahí. Yo tampoco, que conste: me dedico a esto, y también he cenado más de una vez sabiendo perfectamente lo que tocaba y haciendo otra cosa. Si con tener la información bastara, el mundo tendría otra pinta. No basta. Nunca bastó.

Piénsalo. Si ahora mismo te pongo delante un brócoli y un donut y te pregunto cuál es más saludable, aciertas. Aciertas siempre. No has fallado esa pregunta en tu vida. Tu problema —el mío, el de todos— nunca ha sido saber la respuesta. Ha sido todo lo demás: llegar reventado a casa a las nueve, la galleta que se come sola, el «total, por un día», el domingo de culpa que arranca el lunes de restricción que termina el miércoles de atracón.

Eso no se arregla con más información. Y aun así, todos los libros que has leído te daban exactamente eso: más información. Otra lista de alimentos. Otro plan de catorce días. Otra tabla. Como si el problema fuera que no tenías suficientes tablas.

Es como intentar arreglar un coche sin frenos dándole al conductor un mapa mejor. El mapa no era el problema.

ENTONCES, ¿QUÉ HACE DISTINTO ESTE LIBRO?

Poca cosa y, a la vez, todo: este libro no te va a dar una dieta. Ni una sola. No vas a encontrar aquí un plan de comidas, ni una lista de la compra cerrada, ni catorce recetas «quemagrasa». Si has venido a por eso, te ahorro el fin de semana: cierra el libro y no le des más vueltas, no es para ti.

Lo que vas a encontrar es otra cosa, más incómoda y mucho más útil. Vas a aprender a *pensar* sobre lo que comes, para no volver a depender de que nadie —ni yo— te diga qué meterte en la boca. Vas a entender por qué fracasaste antes, para dejar de repetirlo. Y vas a montarte un sistema, tuyo, a prueba de lunes, que funcione los días buenos y —sobre todo— los malos.

La promesa es tan simple como arriesgada:

Si hago bien mi trabajo, este será el último libro de este tipo que necesites en tu vida.

Ya sé, ya sé. Como modelo de negocio es horrible. Un fabricante de coches no te vende uno que dure para siempre, y un gurú de las dietas no te vende el libro que te cura. Yo hago las dos cosas al revés: has pagado por este libro una sola vez, y está escrito para que no tengas que comprar otro nunca. ¿Por qué hago algo tan poco rentable? Porque no vivo de venderte libros: vivo de que la gente coma mejor y no vuelva a mi consulta arrastrando el mismo problema por quinta vez. Así que puedo permitirme el lujo de ser honesto contigo. Es, probablemente, la única promesa sincera que vas a leer en un libro de este tipo.

DÓNDE ESTÁ EL INCENTIVO

El mercado premia los reinicios. Las promesas rápidas se venden mejor que los sistemas sostenibles, y un cliente que necesita empezar otra vez vale más que uno que ha aprendido a decidir solo. No hace falta suponer mala fe en nadie: con que los incentivos apunten hacia ahí, ya basta.

PARA QUIÉN ES ESTO

Este libro es para el que empieza de cero. Para el que no sabría explicar qué es un macronutriente, y no le hace falta. Para el que está harto de empezar los lunes. Para el que ha probado de todo y ha llegado a la conclusión —equivocada— de que el problema es su fuerza de voluntad.

No hace falta que sepas nada. No hace falta que compres nada raro. No vas a tener que pesar el arroz con una balanza de joyero ni renunciar para siempre a la tortilla de patatas de tu madre. De hecho, si algún plan te ha pedido eso, ya sabes por qué no duró.

Lo único que te pido es que leas esto con la cabeza que usas para el resto de tu vida adulta: la escéptica, la que no se traga los anuncios, la que sabe que si algo suena a milagro, no lo es. Esa cabeza. La misma con la que decides una hipoteca la vas a usar para decidir qué desayunas. De ahí el título.

Porque a comer, como a casi todo lo importante, nadie nos enseñó de adultos. Nos enseñaron de niños —«acábate el plato», «el postre si te portas bien»— y con esas reglas de crío seguimos jugando a los cuarenta. Es hora de actualizarlas.

◆ PRUEBA ESTO MAÑANA

Nada de cambiar tu dieta. Solo una cosa: durante un día, fíjate en **por** qué comes cada vez que comes. ¿Hambre de verdad? ¿Aburrimiento? ¿Costumbre? ¿Estrés? No cambies nada, no te juzgues. Solo mira. Ese simple gesto —observar en lugar de obedecer— es el primer acto de comer como un adulto.

Una última cosa antes de empezar, y es opcional, porque el libro funciona entero por sí solo. He montado también una aplicación gratuita en **app.nutricionista.io/libro** que lo acompaña, y la he hecho con lo que echaba de menos en las demás. Hay herramientas con inteligencia artificial para lo aburrido —una foto a la etiqueta, al plato o a lo que quede en la nevera—, un banco de recetas grande que está ahí para darte ideas y no para que las sigas al pie de la letra, un sitio donde marcar hábitos los primeros días, que es cuando más cuesta, y plantillas para llevar el seguimiento sin montarte una hoja de cálculo. Te la iré señalando en un recuadro al final de algunos capítulos, siempre saltable. Y te aviso ya de lo que verás escrito también allí: es un andamio. Está pensada para que un día la dejes de necesitar.

Pasa la página. Vamos a hablar de por qué fracasaste antes. Y te prometo que vas a salir de ahí sintiéndote mejor, no peor.



PARTE 0 · LA VERDAD INCÓMODA

01

CAPÍTULO UNO

Por qué has fracasado antes

Y por qué, spoiler, no es culpa de tu fuerza de voluntad.

Haz memoria del último día de tu última dieta. No del primero —el primero siempre es glorioso, lleno de tápers y de propósitos—, sino del último. Ese día en el que, sin ninguna decisión consciente, simplemente... paraste. La dieta no terminó con una ceremonia. Se apagó, como una vela, y un día te descubriste comiendo normal otra vez, con una vaga sensación de haber vuelto a fallar.

Ahora la mala noticia y la buena, que son la misma: te ha pasado a ti, y le ha pasado a casi todo el mundo. Se calcula que la enorme mayoría de las personas que pierden peso a base de dieta lo recuperan en unos pocos años, y una buena parte acaba pesando más que al empezar. Léelo otra vez. No es que *algunos* fallen. Es que fallar es lo *estadísticamente normal*.

Cuando algo le sale mal a la inmensa mayoría de la gente, hay dos explicaciones posibles. La primera: que la inmensa mayoría de la humanidad sea un desastre sin voluntad. La segunda: que el método esté roto. Te dejo que adivines cuál de las dos he elegido para escribir este libro.

Deja que te cuente por qué lo tengo tan claro. Hace no mucho vino a verme una mujer que, antes casi de sentarse, ya se estaba disculpando. Me dijo que había probado de todo, que empezaba cada lunes con toda la ilusión del mundo y que para el miércoles ya la había liado, y que el problema, estaba segurísima, era que ella «no valía para esto». Lo dijo con una naturalidad que asustaba, como quien informa de su grupo sanguíneo. Le pregunté cuántas dietas había hecho en su vida. Se rió y perdió la cuenta por encima de las diez. Y entonces le hice la misma pregunta que te voy a hacer a ti. Si una dieta funciona con una persona de cada diez, a nadie se le ocurre decir que hay nueve personas defectuosas: decimos que esa dieta pide algo que casi nadie puede

sostener, y con razón. Pero cuando eres tú el que ha probado diez y ninguna ha durado, la conclusión que te ofrecen —y que aceptas sin discutir— es la contraria: que lo defectuoso eres tú.

Así que fíjate en lo que tenían en común esas diez. Todas te pedían aguantar. Ninguna te pedía cambiar nada de lo que hacía que aguantar fuera necesario. No has fracasado diez veces con diez métodos distintos: has fracasado diez veces con el mismo método disfrazado de diez maneras.

EL CUERPO NO ES TU ENEMIGO (AUNQUE LO PAREZCA)

Empecemos por tu biología, porque es la parte que menos culpa tiene y más palos recibe. Tu cuerpo no está diseñado para adelgazar. Está diseñado para *sobrevivir*, que no es lo mismo. Durante cientos de miles de años, perder peso significaba una cosa: hambruna, peligro, muerte. Tu cuerpo no ha recibido el memorándum de que ahora hay un supermercado abierto a la vuelta de la esquina.

Así que cuando te pones a dieta y recortas la comida de golpe, tu cuerpo no piensa «qué bien, operación bikini». Piensa «alerta, sequía, racionemos». Y hace exactamente lo que le ha funcionado durante milenios: baja el gasto, aumenta el hambre, y te vuelve del revés las hormonas que deciden cuándo tienes apetito y cuándo te sientes saciado. No te está saboteando. Te está protegiendo del apocalipsis que cree que está ocurriendo. El problema es que el único apocalipsis eres tú, restringiendo a lo bruto.

Y esto no es teoría de salón: se midió, del modo más crudo imaginable, hace ochenta años. En plena Segunda Guerra Mundial, un fisiólogo llamado Ancel Keys reunió a treinta y seis hombres jóvenes y

sanos y, durante medio año, les dio la mitad de la comida que necesitaban, para aprender a realimentar a los desnutridos de la posguerra. Perdieron alrededor de una cuarta parte de su peso, sí. Pero lo revelador llegó después, al dejarles volver a comer: el hambre no se calmó, se disparó. Comían cantidades enormes y seguían con hambre durante meses, como un cuerpo gritándole al cerebro que recuperara lo perdido cuanto antes. No eran débiles. Eran normales. Su biología hacía, sin más, su trabajo.

Al perder peso, tu cuerpo activa respuestas que favorecen recuperarlo: sube el hambre, baja parte del gasto y sostener el cambio cuesta más. Puedes imaginarlo como un rango que el organismo tiende a defender —a eso se le suele llamar punto de ajuste—, aunque conviene saber que es una metáfora y no un termostato exacto ni inamovible. Y funciona como el de una pared: igual que este pelea por mantener los veintiún grados encendiendo y apagando la calefacción, tu cuerpo pelea por mantener tu peso dentro de una franja, subiendo el hambre y bajando el gasto en cuanto bajas de ella. No es una condena eterna —ese termostato se puede mover, despacio y con maña—, pero explica por qué adelgazar rápido y a lo bruto casi siempre acaba igual: el termostato sigue marcando lo de antes y, en cuanto te descuidas, te devuelve al punto de partida.

Cuanto más agresiva la dieta, más fuerte la respuesta. Por eso las dietas milagro, las de «pierde diez kilos en un mes», son las que peor acaban: cuanto más rápido bajas, con más fuerza tira el cuerpo para devolverte donde estabas. Es física de fondo. Estás tirando de una goma elástica y sujetándola con los dientes.