



## Crítica de Libros

### DIETAS Y ALIMENTOS PARA MI SALUD

Editor: Daniel A. de Luis Román  
Ediciones de la Universidad de Valladolid, 2022. 306 páginas

Tercer libro publicado por el Dr. Daniel de Luis en la línea con los anteriores *21 consejos nutricionales para vivir sano* (2019) y *101 alimentos saludables para tener en casa* (2020), con el fin de divulgar el conocimiento nutricional entre los pacientes, sus familiares y cualquier persona con interés en hacer que su alimentación sea realmente un “motor” de la buena salud.

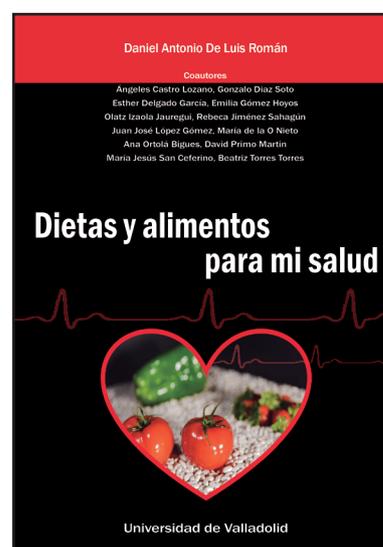
En este volumen, publicado junto a un buen número de colaboradores: dietistas nutricionistas, endocrinólogos, etc. pertenecientes al área de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid se desgranán, con un punto de vista eminentemente práctico, ejemplos de dietas para cada uno de los grandes grupos de enfermedades. El libro está articulado en 14 capítulos que van desde “Una dieta sana” (capítulo 1) hasta las “Dietas para vegetarianos” (capítulo 14), incluyendo “dietas para el control de mi diabetes” o “dietas modificadas en texturas para problemas al tragar”, entre otras.

Cada capítulo engloba apartados específicos que desarrollan sus contenidos, de tal manera que bajo cada gran epígrafe de un capítulo se agrupan consejos para cada situación clínica (p. ej. dieta para controlar la diarrea o dieta para tratar el estreñimiento).

Como una obra dirigida sobre todo al gran público, los autores usan un lenguaje comprensible y directo y, eminentemente práctico. Todos los capítulos siguen un esquema común: tras una breve introducción que justifica la razón de ser de las recomendaciones dietéticas en cada situación clínica y las líneas generales del consejo nutricional, se detalla primero la composición de la dieta a lo largo de 24 horas y luego una propuesta de menú semanal. En las dietas que lo precisen se acompañan al final de

cada capítulo de algunas tablas de equivalencias de raciones o de aclaraciones sobre la composición de los menús sugeridos. Así llegan a constituir un manual práctico de consejos y recomendaciones nutricionales que abarcan la práctica totalidad de los problemas de salud en la población adulta enferma.

Es muy de agradecer que los científicos “bajen a la tierra” sus conocimientos y los hagan asequibles al gran público. También que los médicos y los demás profesionales de la salud no solo nos quedemos en dar un consejo, sino que facilitemos cómo llevarlo a la práctica. Estamos convencidos de que este nuevo volumen contribuirá a hacer más sencilla la tarea de los pacientes y sus familias cuando, por razón de su enfermedad, se vean obligados a modificar sus pautas alimentarias. Aprovechamos la ocasión para invitar también al mundo de la Gastronomía, de la cocina, a que con estos mimbres que el equipo del Dr. de Luis nos muestra, hagan posible que además de adecuados sean atractivos. Mi experiencia personal en mi relación con el Departamento de Dietas de la Clínica de la Universidad de Navarra, me confirman que también esto es posible.



José Manuel Moreno Villares  
Director de Nutrición Hospitalaria