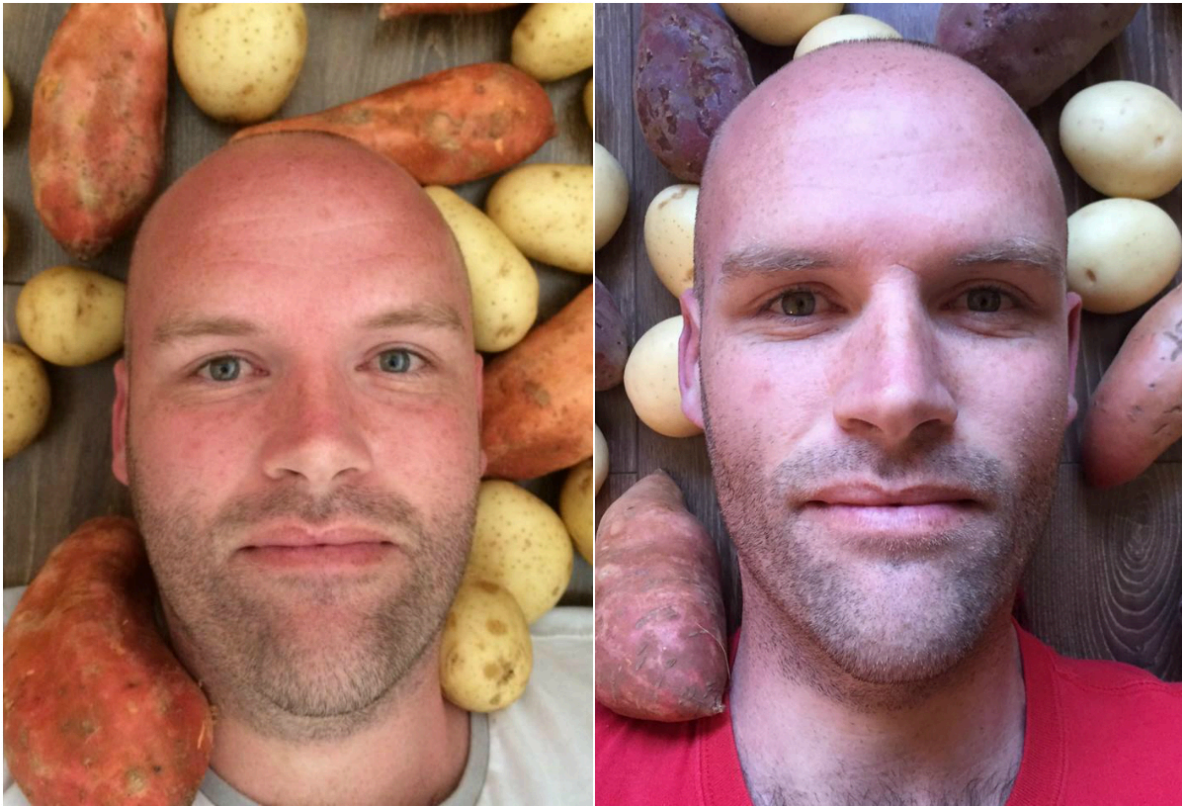


TENDENCIAS

Esto es lo que sucede cuando comes sólo papas durante ¡todo un año!

El Ciudadano · 27 de diciembre de 2016

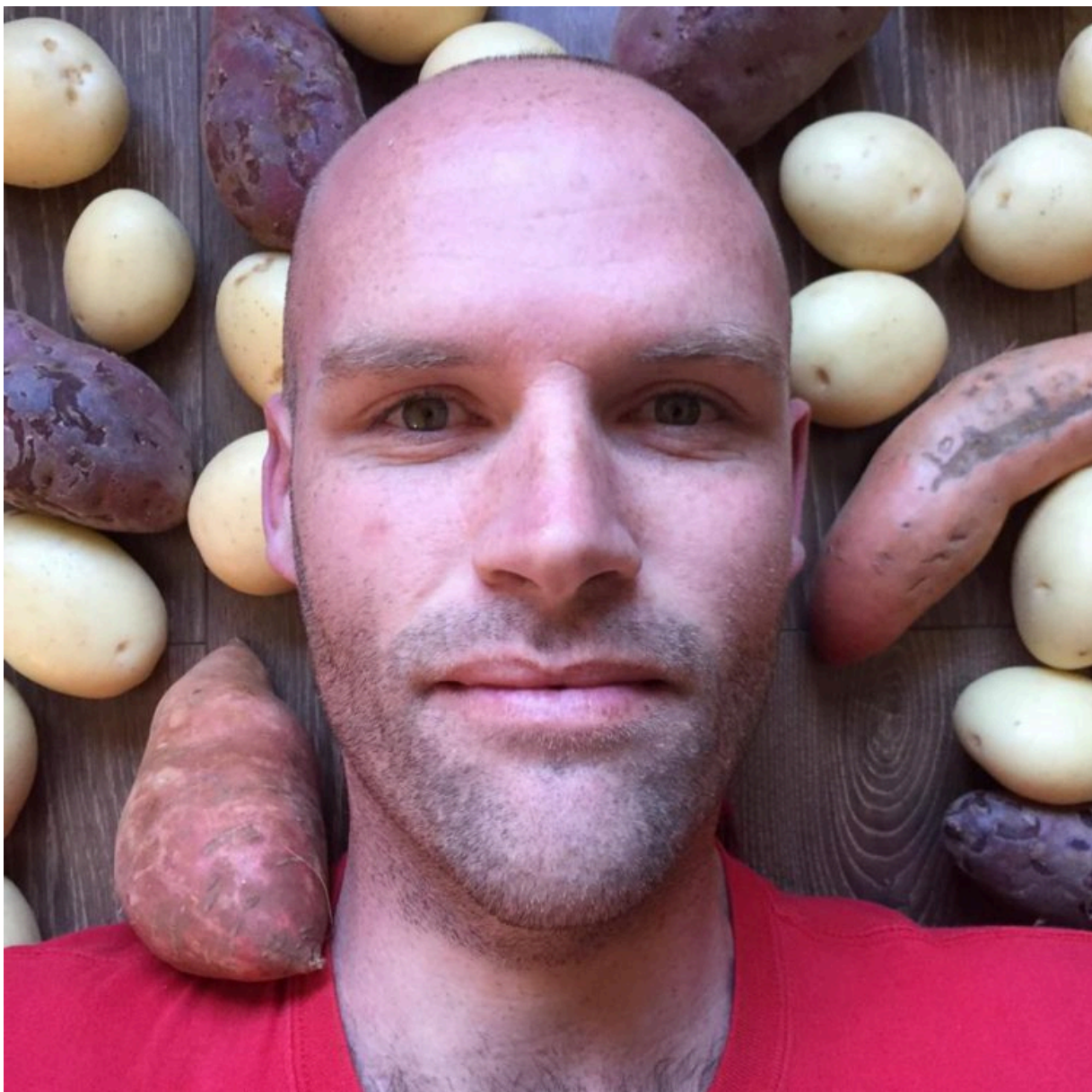


Andrew Taylor se ha vuelto conocido por realizar un interesante experimento: eligió un sólo alimento, de la tierra, para que fuera su única fuente de nutrientes y satisfacción durante todo un año. ¿Quieres saber qué es? **Papas.**



La imagen de arriba es una foto del comienzo de este *viaje*, que Andrew comenzó ya hace un tiempo. **Si bien muchos nutricionistas y expertos dicen que elegir un sólo alimento como fuente de alimentación es negativo para la salud**, a este hombre no le importó. Además, no te entusiasmes: comer sólo papas es aún menos recomendable.

Pero alguien tenía que hacerlo y Taylor se atrevió. Y según él no le importan las críticas, pues sólo ha visto resultados positivos.



«Un comentario que siempre surge es decir que lo que he hecho es muy extremo. Quisiera señalar que pesar 151 kilos es bastante extremo. Tener sobrepeso (obesidad), estar enfermo y deprimido es una situación

extrema, y pienso que en tiempos desesperados, medidas desesperadas».

Andrew compartió su proceso en su página de Facebook, [SpudFit](#), donde relató todo su año comiendo sólo patatas. Desde que empezó, **ya ha perdido 50 kilos** y además ha logrado superar su depresión, que llegó mientras padecía obesidad.

En los últimos 10 años, el australiano había sufrido varias lesiones jugando fútbol, y eso entre otras cosas lo llevaron a subir de peso. **Ya que era adicto a la comida, decidió que las patatas eran lo menos doloroso de elegir para «dejar de comer».**

«Literalmente obtienes todo lo que necesitas de las papas. Todos saben que tienen muchos carbohidratos, pero también tienen suficiente proteína, grasa y son muy buenas con la fibra, vitamina C y hierro».

Puedes ver la comparación a través de sus fotos. Quizás no es la mejor opción, ipero a él le funcionó! ¿Te atreverías a probarlo?

