

TENDENCIAS

(Fotos) Comió papas todos los días durante un año y el inesperado resultado fue increíble

El Ciudadano · 28 de septiembre de 2017





Una vez superado el insólito desafío, el australiano Flinders Taylor transformó su físico, bajó 53 kilos y, según dice, también mejoró su salud. Los detalles del «Spud Fit Challenge»

«Hacé que tu comida sea aburrida y tu vida será interesante», se lo escucha decir a Andrew Flinders Taylor en uno de los videos de Youtube en los que documentó su increíble transformación. El australiano se planteó un insólito desafío: comer durante todo un año solo papas. Es decir, comer papas todos los días. Papas, como su único alimento.

Al momento de comenzar el desafío, que dio a llamar «Spud Fit Challenge», Flinders Taylor pesaba 151 kilos. La experiencia lo condujo a resultados, al menos en apariencia, notables. Una vez finalizado el año, bajó 53 kilos.

Muchos lo trataron de loco. La mayoría de los médicos y nutricionistas jamás recomendaría seguir un plan alimenticio tan restrictivo. En cambio, aconsejaría incorporar una dieta variada y equilibrada con proteínas, carbohidratos, verduras, frutas, productos lácteos y grasas. Entonces, ¿cómo funcionó la dieta de la papa?

Flinders Taylor creyó que podía conseguir todos los componentes necesarios para su dieta a partir de solo comer una mezcla de variedades de papas dulces y blancas. «Estoy recibiendo más del 600% de hierro del imaginado y más del 400% de vitamina C, además de montones de fibra. Todo lo que los expertos habían asegurado que estarían abajo hoy», dijo a The Independent.

La única preocupación del hombre radicaba en el calcio. «Las papas tienen calcio, pero tal vez no lo suficiente. Entonces, para asegurarme, usé leche de soja orgánica fortificada para hacer puré de papas», explicó.

Para añadir sabor a sus comidas, utilizó una pizca de hierbas secas, chile dulce sin grasa o salsa barbacoa. Debido a que su dieta carecía completamente de carne, la complementó con vitamina B12. En general, para beber prefirió agua, aunque en ocasiones optó por cerveza tirada.

Uno de los detalles centrales de su desafío fue que no disminuyó las cantidades. En cambio, Flinders Taylor comió tantas papas como necesitaba para saciar su hambre. Superado el primer mes, al no notar cambios en su peso, añadió 90 minutos de ejercicios -casi siempre bicicleta fija- a su rutina diaria.

Un año después, a pesar de que tenía que llevar sus propias papas a las casas de sus amigos y llamar de antemano a los restaurantes para que se adaptaran a su dieta, el australiano continúa siendo fanático del alimento. Su salud, a contramano de lo esperado, también evolucionó, según dijo. «Mi salud continúa mejorando. Antes tenía colesterol alto, pero ahora se normalizó. Mi presión sanguínea y mi azúcar en sangre también disminuyeron».

Fuente: El Ciudadano