

DOCTORA SILVIA ZULUAGA

Nutricionista



Por Patricia Azkarate

Eibarresa, Pamplonesa y Donostiarra. Nació en Éibar y poco antes de cumplir 11 años se fue a vivir a Pamplona con su familia. Estudió Medicina en la Universidad de Navarra y continuó sus estudios en la Universidad de Burdeos donde realizó los dos cursos postgrado necesarios para obtener el Diploma Universitario de Dietética e Higiene Alimentaria. Se estableció en San Sebastián, la ciudad de sus veraneos. Al comienzo de su vida profesional compagina su trabajo de Médico General en Osakidetza y Osasunbidea con su consulta dedicada a la Dietética y Nutrición. Primero abre su consulta en San Sebastián, al año siguiente en Éibar y hace ahora 3 años en Irún. Su trabajo consiste en enseñar a sus pacientes a comer mejor y a ayudarles a adelgazar.



Hace 3 años decide crear un blog en el que escribe artículos relacionados con la alimentación y cuestiones del peso. Es su manera de aportar su granito de arena ante toda la información contradictoria que nos llega. Y de los artículos del blog, da el salto a la novela. “*¡A dieta! En la vida real*”.

“¡A dieta! En la vida real” es una novela que trata el tema de las dietas para adelgazar de una manera ligera, divertida, entretenida y desmitificadora.

La protagonista relata sus aventuras y desventuras a lo largo de su proceso de adelgazamiento en situaciones muy fácilmente reconocibles por todos. Situaciones cotidianas, a veces divertidas, a veces un tanto incómodas, muy habituales para cualquiera que viva en el siglo XXI en una sociedad como la nuestra donde las tentaciones están por todas partes, hasta donde menos se las espera. ¡La vida real es así!

Los personajes son muy reconocibles, y es fácil identificarse con ellos en algunos de los comportamientos que se describen en la novela. Mujeres y también hombres.

La autora utiliza un lenguaje sencillo, claro y libre de tecnicismos para mostrarnos un reflejo de la realidad.

No es un libro de dietas ni de recetas de cocina. No es un tratado científico ni de estudios sobre el tema. Es el libro que toda persona a dieta, con intenciones de bajar de peso o preocupada por su alimentación, debería leer.

Nuestras preguntas:

1. **Un pintxo que te haga soñar...** una gilda
2. **Un momento del día...** el momento en el que estamos los cuatro en casa
3. **Un txoko de Donosti para cargar pilas....** un largo paseo que incluya en el recorrido El paseo nuevo
4. **Un libro indispensable...** “Viven”. Una historia real sobre un accidente aéreo en los Andes y las dificultades a las que los supervivientes tuvieron que hacer frente, pensando que les habían dado por muertos. Lo leí con 14 años y lo releí el año pasado con la curiosidad de si el recuerdo era fiel. Y, sí lo era.
5. **Canción que te haga vibrar....** “Don’t stop me now” de Queen, del álbum Jazz.
6. **Momento favorito del día...** cuando salgo de casa por la mañana para tomar un café.
7. **Algo o alguien que te sirva como fuente de inspiración...** mis pacientes

8. **¿A quién recomiendas tu libro?** A todas aquellas personas que quieran adelgazar y aprender a mantenerse.

9. **Un recuerdo de niña**, el trayecto en bote desde la playa de Ondarreta hasta el gabarrón de Yoldi, para las clases de natación.

10. **Hábitos saludables que nos recomendamos**. Vivimos en San Sebastián, así que caminar al aire libre, preparar la comida con los magníficos productos frescos que tenemos y disfrutar de la comida en la mesa y en buena compañía.