

DRA. CATHERINE SHANAHAN

Autora de Nutrición profunda

Pautas alimentarias

*Una guía médica
para comer de forma saludable*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

PAUTAS ALIMENTARIAS

Catherine Shanahan

1.ª edición: enero de 2020

Título original: *Food Rules*

Traducción: *David N. M. George*

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2010, Catherine Shanahan, MD.

Libro publicado por acuerdo con Folio Literary Management e International Editors Co.

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-543-4
Depósito Legal: B-26.008-2019

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

¿Es tu problema la inflamación?.....	11
Por qué me centro en la dieta.....	15
La dieta antiinflamatoria	19

Parte I: ¿Qué debería comprar? *Pautas para comprar alimentos naturales*

1. Compra alimentos naturales	29
2. Evita los aceites vegetales	30
3. Compra aceites saludables	32
4. Abandona tu adicción al azúcar	33
5. No te engañes: el azúcar es azúcar	34
6. Trata a los carbohidratos como si fuesen azúcares, ya que lo son.....	35
7. No compres edulcorantes artificiales.....	37
8. Evita los alimentos que contengan glutamato monosódico.....	38
9. Evita el glutamato libre	39
10. Evita los alimentos que contengan glutamato monosódico, especialmente si eres vegetariano	40
11. Evita los alimentos que contengan glutamato monosódico, especialmente si tomas alcohol	41
12. Desea tu <i>umami</i>	42
13. No compres alimentos que te engañen.....	43
14. Compra alimentos con distintas formas, colores y tamaños siempre que sea posible	44
15. Paga más.....	45
16. Compra pensando en la nutrición.....	47

17. Lee <i>siempre</i> la lista de ingredientes.	48
18. Toma buenas decisiones respecto a la charcutería.	49
19. Compra más hortalizas y menos frutas.	50
20. Compra hortalizas frescas, y no congeladas ni en conserva.	51
21. No les compres a tus hijos alimentos azucarados.	52
22. Evita la mayoría de los zumos de fruta.	54
23. Haz la compra dos veces por semana como mínimo.	55
24. No compres productos desnatados.	56
25. Compra huevos camperos, especialmente si eres vegetariano.	57
26. Compra leche cruda y quesos elaborados con leche sin pasteurizar.	58
27. Compra yogur.	60
28. Compra encurtidos, <i>chucrut</i> , <i>kombucha</i> y <i>kimchi</i> fermentados de forma natural.	61
29. No pienses que el <i>tofu</i> es un alimento saludable.	62
30. Compra panes elaborados con cereales germinados.	63
31. Compra alimentos de origen animal verdaderamente ecológicos.	64
32. Las carnes con hueso y piel son mejores que aquéllas sin hueso y sin piel.	65
33. Conoce de dónde vienen tus alimentos.	66
34. Compra alimentos locales y de temporada.	67
35. Compra salsas y pico de gallo de calidad.	68
36. Compra condimentos de calidad.	69
37. No compres alimentos cuya etiqueta afirme poseer propiedades beneficiosas para la salud.	70
38. Compra buenos postres.	71
39. Buenos alimentos gratis: cultiva tu comida.	72

Parte II: ¿Cómo debería cocinar? *Pautas para cocinar de acuerdo con la tradición*

40. Cocina de acuerdo con la tradición.	77
41. Lee un buen libro de cocina de principio a fin.	79
42. Implica a tus hijos.	80
43. Emplea las grasas y los aceites adecuados para cada preparación.	82
44. Emplea grasa y sal en las hortalizas.	84
45. Haz una ensalada GRANDE y colorida, y alíñala bien.	85
46. Cuece al vapor y saltea las hortalizas.	86
47. Cocina la carne con cuidado.	87

48. Haz caldo de huesos o espinas.....	89
49. Explora distintas cocinas.....	91
50. Cocina variedad de carnes.....	92
51. Explora distintas técnicas culinarias.....	93
52. Aprende online.....	94
53. Evita las recetas espantosas.....	95
54. Cocina los huevos con delicadeza.....	96
55. Haz <i>chucrut</i>	97
56. Come pescado crudo.....	99
57. Evita los batidos de proteínas.....	100
58. Prepara tu propio aliño para ensaladas.....	101
59. Haz sopa.....	102
60. Conviértete en un adicto al sabor.....	103
61. No cocines. Encuentra alimentos listos para comer preparados sólo con ingredientes naturales.....	104
62. Come hígado.....	105
63. No prepares una comida a base de azúcar.....	107
64. Come cosas amargas.....	108
65. No cocines la cena cada noche.....	109
66. Compra unos buenos cuchillos y mantenlos afilados.....	110
67. Haz que tu cocina sea un lugar agradable en el que trabajar.....	111
68. Guarda la grasa.....	113
69. Añade las hierbas aromáticas frescas más tarde que las secas.....	114
70. Germina cereales integrales y legumbres.....	115
71. Consume encurtidos en tus comidas.....	117

Parte III: ¿Cómo debería comer? *Pautas para comer de forma consciente*

72. Rodéate de amantes de la buena comida.....	125
73. Concéntrate en los ingredientes y no en las calorías.....	126
74. No piques entre horas.....	127
75. Consume comidas completas.....	128
76. Disfruta de la pizza, las hamburguesas con queso y la cerveza.....	129
77. Planea para los momentos de caos.....	130
78. No desperdicies buenos alimentos.....	132
79. No confíes en que los demás den de comer bien a tus hijos.....	133
80. Haz que tus planes de menús sean emocionantes.....	135
81. Para ser más sexy consume alimentos sexys.....	136

82. Consume alimentos salvajes o silvestres, y no cultivados intensivamente o de criadero	137
83. Come con buenas intenciones	138
84. Haz que las verduras te llenen más	139
85. Incluye la grasa al principio de la comida	140
86. Incluye los carbohidratos en el lugar que les corresponde	141
87. Reconsidera la comida rápida	142
88. Come por la salud de tus nietos	143
89. Si no puedes conseguir carne de animales criados en libertad, piensa en reducir tu consumo de carne	144
90. Disfruta de la sal	145
91. Limita la cafeína a dos tazas diarias	146
92. Sustituye los refrescos por <i>kombucha</i>	147
93. Organiza una cita para cenar en casa con toda la familia	148
94. No seas un turista en tu propia ciudad.	149
95. No te dejes engañar por la «auténtica» cocina falsa	150
96. Aprende que lo ecológico no equivale a saludable	151
97. Agasaja a tus invitados.	152

Parte IV: Las indicaciones del médico

1. Conoce tu riesgo de padecer diabetes	157
2. Reflexiona acerca del cáncer.	159
3. Hazte un análisis de tus niveles de azúcar en sangre	160
4. Conoce lo que tus cifras de niveles de colesterol significan realmente	161
5. Haz que tus niveles de HDL aumenten.	165
6. Olvida la idea de que las grasas saturadas y el colesterol son malos para ti	167
7. Hazte un análisis de tus niveles de vitamina D	169
8. Muéstrate precavido con los medicamentos para reducir los niveles de colesterol	171
9. Muéstrate precavido con las píldoras para aumentar tu densidad ósea	173
10. Tómate el dolor en serio	176
11. Reflexiona sobre el ardor de estómago	177
12. Reflexiona sobre la artritis	178
13. Reflexiona sobre los dolores de cabeza	179
14. Evita los jabones antibacterianos	180
15. No esperes que los suplementos hagan gran cosa	181

16. Haz ejercicio	182
17. Haz yoga antes de desayunar	183
18. Haz que tu ritmo cardíaco aumente	184
19. Haz ejercicio anaeróbico	185
20. Aprende a bailar	186
21. Duerme	187

Apéndices

Apéndice A: La pirámide alimentaria tradicional	191
Apéndice B: Una lista de la compra saludable	195
Apéndice C: Alimentos que eliminar de tu lista de la compra	203
Sugerencias de menús	207

Se han llevado a cabo todos los esfuerzos posibles para asegurarse de que toda la información incluida en el libro sea completa y precisa. Sin embargo, ni la autora ni el editor se dedican a proporcionar asesoría a lectores particulares.

¿Es tu problema la inflamación?

Si has emprendido acciones para mantenerte sano, pero tu dieta y/o tu programa de ejercicio no te han proporcionado los resultados que deseas, hay una alta probabilidad de que la razón sea la inflamación. La mayoría de los problemas de salud que hacen que la gente acuda a mi consulta tienen su origen en la inflamación provocada por los desequilibrios en la dieta. Una vez que tu organismo está atrapado en un ciclo inflamatorio, ya no puedes eliminar células grasas ni transformarlas en músculo. La inflamación es el muro que se yergue entre ti y el cuerpo que deseas. *Si quieres recuperar la salud y perder peso, primero tienes que derribar ese muro.*

Para entender cómo la inflamación puede promover la ganancia de peso y otras enfermedades crónicas, debes saber algo sobre el papel de la inflamación en tu organismo.

En un cuerpo sano, la inflamación tiene un cometido útil. Cuando te tuerces el tobillo, por ejemplo, los tejidos que se han desgarrado desencadenan una cascada de respuestas inflamatorias que incrementan el flujo de sangre hacia la zona y provocan una hinchazón visible. Bajo la piel hinchada, yace una zona de demolición en la que las reacciones inflamatorias limpian partes dañadas para dejar espacio para las reparaciones que, en último término, reconstruirán la articulación de tu tobillo. Cuando te resfrías, los virus presentes en tus ganglios linfáticos desencadenan una inflamación que les hace ponerse en marcha para

generar anticuerpos, y una garganta irritada y una nariz congestionada son síntomas de la batalla que se está librando en tu cavidad oral y en tus vías respiratorias superiores. Normalmente, una vez que la torcedura de un tobillo o un resfriado se han resuelto, la inflamación desaparece.

Sin embargo, en el marco del desequilibrio alimentario, a la inflamación le lleva mucho más tiempo desaparecer. Como la inflamación bloquea la función metabólica normal y altera el crecimiento celular, no sólo se tardará más tiempo en curarse las lesiones y las infecciones menores, sino que es probable que se desarrollen enfermedades graves como la aterosclerosis y el cáncer.

La palabra inflamación procede del latín *inflammare* («prender fuego»), y las sensaciones que provoca dependen de dónde arda el «fuego». Si padeces inflamación en tus articulaciones, sentirás dolor y rigidez. Si es en tus intestinos, provocará náuseas y retortijones. En el caso de los pulmones, te puede hacer toser. La inflamación también puede hacerte sentir cansancio, irritabilidad, problemas hormonales, alergias y otros trastornos. Estos síntomas comunes suelen atribuirse a la edad, el estrés, las infecciones o el sobrepeso, pero todos ellos deberían tomarse como signos de advertencia de que tu dieta está dañando a tu organismo.

La inflamación también evita que tu organismo desarrolle musculatura, lo que limita tu capacidad de ver cómo pierdes peso y ganas músculo al hacer ejercicio. Como las células grasas pueden secretar sustancias químicas proinflamatorias, la grasa excesiva (esto es, un índice de masa corporal superior a 25) actúa como maquinaria de generación de inflamación y puede dejarte atrapado en un ciclo vicioso de ganancia de peso, inflamación y todavía más ganancia de peso. Intentar revertir este ciclo por el mero hecho de comer menos alimentos proinflamatorios puede generar unos resultados temporales, pero como no soluciona la inflamación, normalmente acaba fracasando a largo plazo.

Lo que necesitas es una renovación metabólica. Si sufres cualquiera de las enfermedades listadas a continuación, las pautas que aparecen

en este libro te ayudarán, primero eliminando la inflamación de tu organismo y luego aportándote los alimentos que necesitas para regenerar unos nuevos tejidos sanos.

La inflamación genera o hace empeorar muchas enfermedades, entre las que se incluyen:

- Sobrepeso.
- Diabetes/prediabetes.
- Cáncer.
- Alergias y asma.
- Ansiedad.
- Cefaleas.
- Trastornos del aprendizaje.
- Neuropatía.
- Hígado graso y acidez de estómago.
- Artritis y tendinitis.
- Aterosclerosis.
- Hipertensión.
- Ovarios poliquísticos.
- Fatiga crónica.

Por qué me centro en la dieta

¿Con qué frecuencia enciendes el televisor y ves una historia acerca de un niño afectado por el autismo, a una madre aquejada de un cáncer de mama, la carencia de tratamientos eficaces contra la enfermedad de Alzheimer o la epidemia que supone la obesidad? No es, simplemente, una exageración de los medios de comunicación. Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades de EE. UU. predijeron que la generación de los niños nacidos en el siglo XXI sería la primera en la historia con una esperanza de vida más corta que la de sus progenitores, mientras que se ha identificado que los gastos en asistencia sanitaria, que se están disparando por la nube, suponen una amenaza potencial para la economía nacional en EE. UU. Si nuestras crecientes crisis de mala salud tienen una única causa subyacente, creo que puede que se trate de la siguiente: *Los médicos no estudian nutrición.*

Las facultades de medicina son famosas por restar importancia a la nutrición. Los médicos no aprenden lo suficiente sobre la forma en que las perniciosas inflamación y degeneración se combinan para provocar las enfermedades que experimentan la mayoría de sus pacientes. A no ser que hayamos estudiado por nuestra cuenta, nosotros, los médicos, no podemos aportar muchos conocimientos sobre cómo las elecciones alimentarias de nuestros pacientes han contribuido a los problemas que les llevan a la consulta. Tampoco ofrecemos buenos consejos sobre qué comer o cómo cocinar para mantenerse alejado de los

hospitales. Aunque los médicos somos muy conscientes del potencial de una profunda conexión entre la dieta y la salud, nos convencemos, a través de nuestra formación, de que no deberíamos molestarnos en hablar a nuestros pacientes de la comida que consumen a no ser que padezcan sobrepeso. Incluso entonces, las conversaciones son extremadamente superficiales y suelen desarrollarse de una forma parecida a ésta:

Médico: *¿Está usted vigilando lo que come?*

Paciente: *Bueno, doctor, lo intento, pero generalmente, cosa que veo, cosa que como.*

Médico: *Jajaja. Bueno, intente moderar un poco su ingesta.*

En el pasado, yo también fui culpable de hablar simplemente de forma superficial de este tema con mis pacientes. Antes de llevar a cabo cualquier investigación en relación con mi primer libro, *Deep nutrition*,¹ sólo hablaba de las dietas con la gente con un sobrepeso severo o con diabetes, y limitaba esas conversaciones a lo poco que sabía: *Cuente las calorías. Intente hacer ejercicio. Escoja alimentos bajos en grasa.* Ése era el alcance de mis consejos, ya que asumía que eso era todo lo que alguien debía saber. Me di cuenta de que mi plan de estudios había omitido la nutrición porque la nutrición no importaba realmente. También asumía que la historia familiar y los genes tenían que ver más con la salud de mis pacientes que su dieta. No tenía ni idea de que el alimento podía modificar el devenir de la salud de una familia mediante la influencia sobre su expresión genética. Subestimaba el poder de la nutrición para dañar o sanar. Y así, al igual que la mayoría de los médicos, me centré en los medicamentos.

Si consumes el tipo de alimentos que comen la mayoría de mis pacientes cuando vienen a verme por primera vez, la mayor parte de tu ingesta calórica la constituirán los almidones procedentes de los cereales y las legumbres, los azúcares de la fruta, carnes de baja calidad de animales alimentados también con cereales y legumbres (y no con pastos y otros tipos de forraje) y aceites vegetales: exactamente lo que el

1. *Nutrición profunda*. Publicado por Ediciones Obelisco, 2019.

Gobierno te dice que comas. Contrasta esta monotonía con lo que nuestros tatarabuelos comían hace un siglo: caldo de huesos o espinas, carne ecológica, frutas y hortalizas fermentadas, mantequilla fresca (no pasteurizada) y productos lácteos acidificados de forma natural. Este alejamiento de los alimentos de verdad para pasar a consumir productos industriales comestibles nos explica todo lo que necesitamos saber sobre la causa de la epidemia de las enfermedades que sufrimos.

Como la mayoría de los profesionales de la salud son ajenos a la pérdida de variedad en nuestras dietas, simplemente no estamos cualificados para proporcionar consejos nutricionales. Peor todavía es que la economía estadounidense depende ahora de las grandes empresas farmacéuticas y de otras industrias que venden servicios a la gente enferma, lo cual supone más del 30 % del producto interior bruto de EE. UU. En otras palabras, si nadie estuviera enfermo, eso sería muy malo para el 30 % de la industria estadounidense. ¿Dónde está el incentivo para buscar soluciones reales?

Esto ha generado un vacío en el sector de la asistencia sanitaria. Los pacientes confían ahora en facultativos que practican medicinas alternativas para que les proporcionen lo que sus médicos no pueden darles. Muchos de estos doctores que se dedican a las medicinas alternativas se encuentran entre los pensadores de EE. UU. más informados y progresistas en las ciencias de la salud humana. Sin embargo, otros están tan mal formados para defender sus recomendaciones dietéticas como la mayoría de los médicos. Al carecer de un centro de referencia (un sistema oficial de evaluación por parte de expertos) en el que puedan analizarse teorías nutricionales que compitan entre sí, los pacientes quedan confundidos por lo que suelen ser filosofías opuestas e incompatibles.

Con mi formación en bioquímica y genética, y mi experiencia clínica con los efectos de variedad de programas dietéticos, he orientado con éxito a miles de pacientes a través de este paisaje cambiante de ideologías rivales. Este libro representa el núcleo de mis consejos nutricionales: un conjunto de pautas fáciles de seguir que darán lugar a los resultados que estabas buscando.

La dieta antiinflamatoria

Las pautas que aparecen en este libro se basan en los aspectos científicos explicados en detalle en *Nutrición profunda*, y representan los elementos clave del TRMI (Tratamiento para Revertir el Metabolismo Inflamatorio), mi exitoso programa para perder peso. Durante la consulta inicial con los pacientes, he visto que surgen muchas preguntas una y otra vez. Por lo tanto, antes de sumergirnos en las pautas, he pensado que sería buena idea que abordáramos algunas de las más comunes.

¿De qué tipo de dieta se trata?

Ésta es tu guía para reproducir el tipo de dieta que las personas más sanas seguían hace generaciones, antes de la invención de los alimentos industriales. Puedes aplicar estas pautas para preparar cualquier plato que quieras y disfrutar de una variedad ilimitada de cocinas auténticas que te harán recuperar la salud reduciendo la inflamación, la cual interfiere con tu equilibrio metabólico y con la expresión de tus genes.

¿Es ésta una dieta pobre en carbohidratos?

Sí. Todos los carbohidratos (incluso los cereales integrales) hacen que se eleven los niveles de azúcar en la sangre. Algunas décadas de alimentación basada en los carbohidratos (haciendo que el pan, el arroz, la pasta, etc. formen parte de cada comida) dañan tu metabolismo, de

forma que sientes descensos de energía y punzadas de hambre que te hacen querer comer más de lo que necesitas. Tal y como verás, más de 100-150 gramos de carbohidratos diarios conducen a la inflamación y a ganar peso, mientras que las dietas ricas en grasas naturales son antiinflamatorias.

¿La grasa no me hará engordar?

Las grasas naturales no nos hacen engordar. Las grasas trans, especialmente en combinación con los azúcares, prácticamente garantizan que ganemos peso. Una deficiencia de grasas (naturales) en tu dieta hará que te resulte difícil quemar grasa, y no puedes perder peso sin quemar grasa.

¿Por qué no es preocupante que la grasa pueda elevar mis niveles de colesterol?

La cifra de colesterol que importa es tu relación entre el HDL y el LDL, y no tu colesterol total. Como la inflamación metaboliza moléculas que transportan colesterol de formas que pueden dañar a tus arterias, se nos ha hecho creer, falsamente, que el colesterol es la causa del problema, cuando no lo es. Los niveles bajos de HDL y altos de triglicéridos son mejores indicadores de tu riesgo de padecer un infarto de miocardio y un ictus que los niveles de LDL o de colesterol total.

Como hortalizas, ¿no basta con eso?

En realidad no. ¿Has comido hígado a lo largo de la última semana? ¿Y sopa o jugo de carne hechos con caldo de huesos? ¿O *chucrut*, encurtidos o *kimchi*, que contienen bacterias probióticas (buenas)? Hace doscientos años, probablemente habrías dicho «Sí» a cualquiera de los tres, pero en la actualidad la mayoría de los estadounidenses puede pasar décadas sin ni siquiera verlos. La supervivencia de tus bisabuelos dependía de estos alimentos, y si tú quieres independizarte de los medicamentos, la tuya también dependerá de ellos.

¿Por qué no sabe esto mi médico?

Aquí tenemos un pequeño relato que puede ayudarte a responder a esa pregunta. En el año 2004, el doctor Michael Holick, de la Universidad de Boston, publicó el hecho de que hasta el 80 % de los estadounidenses tenía una deficiencia de vitamina D, lo que podría duplicar su riesgo de padecer un cáncer de colon, mama o próstata. Entonces Holick sugirió dejar de ponerse protector solar de vez en cuando para favorecer una exposición sensata a los rayos ultravioleta. Esa simple recomendación fue lo suficientemente radical como para hacer que le expulsaran de su cátedra en el Departamento de Dermatología. Éste es el tipo de reacción política violenta que evita que la mayoría de los académicos agiten las aguas. Sólo después de que publicara un libro que explicaba su razonamiento, y sólo después de que facultativos que practicaban medicinas alternativas empezaran a recetar vitamina D, el *establishment* médico captó la idea, hacia 2009. Esto te explica algo sobre las dificultades con las que se encuentran los líderes médicos cuando realmente intentan liderar.

¿Cómo supiste sobre la inflamación?

Antes de ir a la Facultad de Medicina, estudié Bioquímica y Biología Molecular en la Universidad de Cornell, donde aprendí cómo funciona la naturaleza en el interior de las células vivas. Durante mis años de práctica médica, llegué a comprender que alterar el orden natural de la función celular provoca la enfermedad. Gracias a esta combinación entre la educación en las ciencias básicas y la experiencia clínica, puedo explicar ahora qué alimento y qué pasos de su procesamiento promueven la inflamación. Yo, por ejemplo, advierto ahora a la gente de que el procesado de la leche con su pasteurización y homogeneización da lugar a más alergias que si la consumimos fresca; que el cocinar en exceso el salmón, que por todo lo demás es saludable, destruye los ácidos grasos omega-3; y que los aceites de canola (una variedad de colza) contienen un tipo de grasa trans que puede dañar las células y el ADN. La filosofía del TRMI se basa en comprender que eliminar la inflamación permite a tu organismo recuperar el equilibrio metabólico de forma natural.

¿Puede este pequeño libro explicarme de verdad todo lo que necesito saber?

Aprender a encargarte de tu propia salud es un viaje que dura toda la vida, pero mucha gente quiere una guía sencilla, concisa e infalible que le ayude a empezar a ir en la dirección correcta. Este libro es esa guía. Para obtener un conocimiento más completo sobre cómo estos cambios en la dieta afectarán a tu organismo, tus células y tus genes, lee *Nutrición profunda*.

Pero oí que «X» era bueno/malo para mí...

Cuando los pacientes preguntan por los beneficios o perjuicios para la salud de alimentos concretos (frecuentemente los productos lácteos, los cereales, la soja o la carne), les ayudo a responder a esa pregunta por sí mismos regresando a las fuentes y la tradición. Si *cualquier* alimento procede del mismo tipo de fuente en la que la gente tradicionalmente confiaba y se prepara de la misma forma, es muy probable que sea bueno para ti. Si la fuente o la forma de preparación han cambiado, entonces no obtendrás los mismos beneficios.

¿Cómo están organizadas estas pautas en el libro?

La PRIMERA PARTE te ayudará a comprar de forma saludable. Aprenderás qué comprar, qué tipo de mercados frecuentar, cuándo comprar alimentos ecológicos y cómo decidir entre dos marcas de un mismo producto.

La segunda parte te ayudará a empezar a pensar en la comida y en la nutrición como un chef. No es ninguna casualidad que Julia Child² viviera noventa y un años. En lugar de limitarte a depender de un puñado de las recetas incluidas, me centro en consejos y técnicas para hacerte más fácil escoger las mejores recetas de entre las que hay disponibles en Internet.

2. Julia Child fue una famosa chef, autora y presentadora de la televisión estadounidense. (N. del T.)

La tercera parte te ayudará a refrenar tus ganas de comer de más y te orientará hacia una relación más sana con la comida.

Las indicaciones del médico proporcionan aspectos esenciales que debes aprender antes de tu siguiente visita al médico. Incluye los mejores y más valiosos análisis de laboratorio, y los peores y más recetados fármacos.

Por último, ¿cuál es tu filosofía sobre la salud y la curación?

La salud es el inevitable resultado procedente de obedecer las normas de la naturaleza, y la enfermedad es el inevitable resultado procedente de distanciar tu organismo de la naturaleza. Te ofrezco estas pautas para ayudarte a hacer que la naturaleza sea tu aliada. Si las sigues fielmente, la naturaleza te recompensará.

PARTE I

¿Qué debería comprar?

*Pautas para comprar
alimentos naturales*

El primer paso para saber qué comprar consiste en comprender la función del alimento. El alimento hace mucho más que proporcionarte energía y algunas vitaminas y minerales. El alimento contiene información vital que conecta a las células de tu cuerpo con una ecología específica de la tierra o el mar. En pocas palabras, el alimento es naturaleza que te puedes comer.

Los mejores alimentos nos recuerdan sus orígenes. El pescado fresco huele como el océano; las hortalizas coloridas y aromáticas nos hablan de una tierra fértil y negra, agua limpia y la luz del sol; la yema de un huevo, con su intenso color naranja-amarillo, nos explica cosas buenas sobre la dieta de la gallina que lo puso, sus condiciones de vida e incluso algo sobre el ganadero.

Esta sección te ayudará a evitar algunas de las trampas más comunes mientras haces la compra (como confiar en las palabras «Completamente natural» en una etiqueta) y te proporcionará algunos consejos sencillos para ayudarte a transformar, de la mejor manera, tu dinero en unidades de naturaleza consumible.

1

Compra alimentos naturales

«Natural» se ha convertido en un término carente de significado. Cualquiera que desee emplear la palabra «natural» en la etiqueta del alimento que produzca puede hacerlo, ya que no existen unos requisitos legales concretos para hacerlo. Además, puedes elaborar tinta para impresoras láser a partir de la soja, o combustible para coches a partir de maíz y botones con la proteína de la leche: todos ellos contienen ingredientes naturales, pero no te apetercería comértelos. La idea es que no deberías comprar algo simplemente porque contenga la palabra «natural» en la etiqueta o porque se le haya añadido algo «saludable» (piensa en las galletas saladas con fibra añadida).

Es mucho más fácil empezar definiendo qué *no* es natural. La mayoría de nosotros coincide en que cuando hablamos de alimentos muy procesados, entramos en el reino de lo no natural. Ahora la pregunta se transforma en: *¿Cómo identificamos aquellos alimentos muy procesados?* Aquí es donde la etiqueta puede resultarnos útil. Los alimentos procesados son fáciles de identificar gracias a cualquiera de estos tres ingredientes: aceite vegetal, azúcar y glutamato monosódico. Cualquiera de estos ingredientes, aunque aparezca uno solo, es motivo de alarma. Si los tres aparecen en la misma etiqueta, entonces puedes tener la seguridad de que te encuentras frente a un producto alimentario muy procesado, muy poco natural y muy poco saludable. Déjalo en la estantería del supermercado y aléjate lentamente.

2

Evita los aceites vegetales

Evitar los aceites vegetales requiere de cierta habilidad, y quizás sea la habilidad más importante, a la hora de hacer la compra, que debes dominar.

En la actualidad, la mayoría de las personas sabe que los aceites hidrogenados contienen grandes cantidades de grasas trans y otras grasas tóxicas. Poca gente sabe que los aceites vegetales se procesan con una serie similar de pasos. Las sustancias químicas tóxicas contenidas en los aceites vegetales y en los aceites hidrogenados dañan las células y alteran la función metabólica básica, y se han relacionado con problemas graves de salud, incluyendo los daños genéticos, las malformaciones congénitas, las anomalías en el crecimiento, el cáncer, los infartos de miocardio, los ictus y otros. Hago saber a mis pacientes que si hacen que los aceites vegetales formen parte de su dieta, no se tratará de una cuestión de cuándo esas sustancias les harán enfermar, sino simplemente será una cuestión de cómo.

Evita estos aceites:

- Aceite de canola.
- Aceite de maíz.
- Aceite de soja.
- Aceite de algodón.
- Aceite de girasol.
- Aceite de cártamo.
- Aceite de pepitas de uva.
- Aceite de salvado de arroz.

No te asustes al descubrir el grado en que estas novedades de la industria alimentaria se han filtrado en nuestro suministro de alimentos. Aunque en términos de calorías brutas representan en la actualidad por lo menos una tercera parte de la ingesta diaria de la mayoría de la

gente, existen alternativas mejores y más sabrosas. Una vez que hayas logrado cerrar el grifo del aceite vegetal, tu salud empezará a mejorar de inmediato.

Evita estos alimentos si contienen cualquier tipo de aceite vegetal:

- Chocolates (busca que contengan manteca de cacao o grasa de leche. Hay marcas como Dove, Hershey's y la mayoría de los chocolates ecológicos que emplean grasas más saludables).
- Aliños para ensalada (de todas formas, los aliños para ensalada son facilísimos de preparar. *Véanse* las «Pautas»).
- Galletas (busca que contengan mantequilla).
- Muesli (fíjate en que contenga aceite de coco o de oliva).
- Cereales de desayuno (esto elimina a la mayoría de los cereales envasados. *Véase* las «Sugerencias de menús» de desayuno en los apéndices).
- Pan (los aceites vegetales más frecuentemente usados para hacer pan son el de canola y el de soja. Busca panes hechos con aceites más saludables o sin aceite).

¿Qué hace que el aceite vegetal sea tan malo?

Durante el refinado en la fábrica, todos los aceites vegetales son sobrecalentados (incluyendo los «extraídos mediante presión»). Los aceites vegetales contienen grasas poliinsaturadas que se ven dañadas por el calor. Y así, todos los aceites vegetales contienen variedad de moléculas increíblemente perjudiciales, en especial grasas *trans*, pero también muchas otras. En Canadá, los consumidores pueden encontrar el contenido en grasas *trans* en la etiqueta de la botella. Lamentablemente, en EE. UU. las botellas de aceite no nos advierten de esto, y poca gente tiene alguna idea sobre los peligros en los que se incurre al consumir estos ingredientes que parecen ser buenos.

3

Compra aceites saludables

Los aceites saludables son aquellos que podrías obtener en tu casa con una prensa de cuña o de piedra. Se trata de aceites que se han empleado durante generaciones. Al contrario que los aceites vegetales, estos maravillosos aceites son más bien alimentos. Los mejores tipos son frescos, aromáticos, no refinados (frecuentemente turbios) y están repletos de sustancias químicas de origen vegetal saludables.

Estos son los aceites que deberías comprar:

- Oliva.
- Cacahuete.
- Coco.
- Manteca de cacao.
- Aguacate.
- Nueces de macadamia.
- Sésamo.
- Nuez.
- Linaza.
- Germen de trigo.

En una pauta posterior hablaremos acerca de cuáles de estos aceites son adecuados para cocinar.

4

Abandona tu adicción al azúcar

El azúcar es una droga adictiva. Lo digo literalmente. El consumo de azúcar libera *opiáceos endógenos*, que son sustancias químicas cerebrales que te hacen sentir tan bien que haces cosas estúpidas para obtener esa sensación de nuevo. En una ocasión conduje más de trescientos kilómetros atravesando el estado de Dakota del Norte para tomar un Mocha-Frappuccino y me encontré con que, al llegar al mostrador, se les acababa de terminar.

Los efectos colaterales del consumo de azúcar incluyen, entre otros, una peor función inmunitaria, una mayor producción de grasa, hígado graso, palpitaciones cardíacas, hipertensión, ansiedad y diabetes. Añade aceite vegetal a tu dieta azucarada y todos estos efectos colaterales insalubres se verán magnificados.

Si no estás seguro de si eres un adicto al azúcar o no, aquí tienes un test: en el caso de que los azúcares te proporcionen esa sensación de euforia que hace que tus ojos se pongan en blanco, que te lleva a que no quieras que nadie se atreva siquiera a quitarte el dulce y que te hace disfrutar, entonces eres un adicto. Acepta este consejo procedente de una antigua adicta al azúcar: una vez que abandones el hábito y que reduzcas al mínimo tu consumo de azúcar, todo te sabrá mejor y disfrutarás de tus alimentos favoritos (desde el queso hasta el chocolate) de una forma completamente nueva.

5

No te engañes: el azúcar es azúcar

Desde que muchos consumidores preocupados por su salud están atentos al azúcar, los fabricantes de alimentos han respondido ocultándolo de todas las formas posibles. Cambian su nombre (fructosa, maltosa, dextrosa... Véase la siguiente lista), o nos explican que en realidad se trata de «azúcar saludable» (miel, néctar de agave, azúcar de fruta...), o si todo lo demás no surte efecto, añaden un edulcorante artificial bajo en calorías.

El azúcar es azúcar, y siempre es perjudicial para ti.

Aprende a reconocer algunos seudónimos comunes del azúcar:

- Jugo de caña evaporado.
- Jarabe de maíz.
- Edulcorantes a base de maíz.
- Jarabe de maíz rico en fructosa.
- Fructosa.
- Sacarosa.
- Malta.
- Jarabe de malta.
- Jarabe de malta de cebada.
- Extracto de malta de cebada.
- Maltosa.
- Maltodextrina.
- Jarabe de arroz integral.
- Jarabe de arce.
- Dextrosa.
- Jugo de remolacha.
- Melaza.
- Miel.
- Zumo de uva (generalmente añadido a jaleas y mermeladas).
- Azúcar mascabado (melaza parcialmente refinada).
- Azúcar turbinado (melaza más refinada).
- Sucanat (una versión del azúcar moreno).
- Azúcar invertido.
- Néctar de agave.
- Xilosa.

6

Trata a los carbohidratos como si fuesen azúcares, ya que lo son

Para reducir tu ingesta de azúcar, debes reducir tu consumo de carbohidratos. Los almidones están formados por moléculas de azúcar (principalmente glucosa). Mantén una galleta salada en tu boca durante un minuto y empezará a tener un sabor dulce a medida que la saliva empiece a metabolizar los almidones. Una vez completamente digeridos, los almidones (tanto complejos como simples) entran en tu torrente sanguíneo en forma de azúcar. Así pues, elimina las barritas de distintos tipos de alimentos y mantén el resto de fuentes de carbohidratos, incluyendo la fruta, hasta un máximo de dos o tres porciones diarias de media. Si, por ejemplo, tomas un panecillo en el desayuno, y una manzana y un bocadillo para comer, entonces no deberías consumir de forma rutinaria, arroz, patatas o pasta para cenar.

Los carbohidratos constituyen, principalmente, calorías vacías, y cuanto más te tomes en serio tu salud, más deberás ceñirte a esta norma. Limitarte a una o dos porciones de carbohidratos diarias eliminará la inflamación y hará que tu metabolismo se ponga en forma más rápidamente que si tomaras tres o cuatro porciones.

Estos alimentos pueden hacer aumentar tus niveles de azúcar en sangre:

- Pasta.
- Pan.
- Arroz.
- Patatas.
- Fideos/Tallarines.
- Maíz.
- Cereales y barritas de desayuno.
- Barritas «saludables» y energéticas.
- Galletas saladas.
- Fruta.

Los cereales integrales son mejores que los refinados, pero harán que tus niveles de azúcar en sangre se eleven de forma parecida a cómo lo hacen los segundos, y sus beneficios se han publicitado en exceso. El

arroz integral no es mucho mejor que el blanco: un 89% de almidón frente al 96%, más o menos, dependiendo de la variedad y de la forma en que se refinan. Todo el almidón, ya proceda de cereales integrales o refinados, entra en el torrente sanguíneo en forma de azúcar. Incluso la quinoa, el mijo y el resto de cereales del «Viejo Mundo», junto con el maíz (que es muy rico en almidón), están compuestos de almidón y harán aumentar los niveles de azúcar en sangre.

Puedes comer pasta, puré de patatas, pan y otros alimentos saludables ricos en almidón sin sentirte culpable; pero si has estado tomando más de dos raciones diarias, ha llegado el momento de reemplazar parte de ese almidón por otros alimentos más ricos en nutrientes (añadiendo, por ejemplo, más salsa a la pasta, *especialmente* si es casera).

Si ya eres un deportista sano con un peso corporal ideal, no pasará nada porque superes la norma de las dos raciones diarias siempre que equilibres cualquier exceso de carbohidratos con una cantidad aproximadamente igual de calorías procedentes de grasas.

Es una idea errónea común pensar que ciertas cocinas tradicionales están basadas en los hidratos de carbono. A lo largo de las últimas generaciones, el precio del marisco y de las verduras ha aumentado, en ocasiones de forma tremenda, mientras que el precio de los cereales y el almidón no ha seguido ese mismo ritmo. Esta realidad económica ha modificado las características de las comidas en muchos países. El simple hecho de que el almidón se haya convertido, de repente, en el alimento más fácilmente asequible no hace que de forma necesaria sea bueno para nosotros.

¿Por qué es el azúcar tan malo? El azúcar es pegajoso, y esa pegajosidad afecta a tu biología interna de una forma profunda. Los pegajosos azúcares se adhieren a las partes móviles de tu organismo, y de forma más dolorosa al colágeno contenido en tus articulaciones. El azúcar también se une a las proteínas de tus membranas celulares, haciéndolas envejecer y haciendo que, literalmente, dejen de funcionar. Entro en mayor detalle sobre cómo la pegajosidad del azúcar hace que éste sea potencialmente tóxico para tus tejidos en *Nutrición profunda*.

No compres edulcorantes artificiales

Piensa en Splenda (sucralosa), Nutrasweet (aspartamo) y en la sacarina como drogas de sabor dulce. Generan el sabor que estás buscando aportando menos calorías, pero no están libres de efectos secundarios de todo tipo: desde una visión borrosa a tumores intestinales y cáncer.

Por otro lado, la stevia es un edulcorante natural, como un tipo de especia. Es caro, pero puede emplearse para endulzar el café y el té. Sin embargo, desaconsejo el uso rutinario de todos los edulcorantes, basándome en el hecho de que generan un hábito y en que pueden adueñarse de tu dieta de forma insalubre. Si empleas stevia para endulzar productos de panadería y pastelería o helados intentando así, reducir calorías, olvídalos. A no ser que también reduzcas el tamaño de las porciones, te encontrarás con que estás consumiendo una mayor cantidad del resto de los ingredientes.

Los receptores del sabor dulce de tu intestino (las papilas gustativas que hay en el intestino) reaccionan frente a todo sabor dulce, ya proceda del azúcar, de la stevia o de fuentes artificiales, de la misma forma. Esta «percepción del intestino» del dulzor inicia la producción de insulina que puede, a su vez, elevar los niveles de LDL y favorecer la producción de grasa.

Incluso aunque los edulcorantes artificiales fueran relativamente seguros, como en el caso de la stevia, seguiría aconsejando que te ahorrases ese dinero y compraras comida de verdad. Estos productos desensibilizan tu paladar frente al dulzor que la naturaleza pone prácticamente en todo.

8

Evita los alimentos que contengan glutamato monosódico

Al igual que hay grasas buenas y malas, hay proteínas buenas y malas. El glutamato monosódico o GMS es una proteína mala. El GMS recibe su nombre de su principal componente, el ácido glutámico, que es un aminoácido que no existe en los alimentos naturales de la forma en que lo encontramos en el glutamato monosódico. Esto no quiere decir que el GMS sea inherentemente antinatural, sino que si se consume solo, en forma del aminoácido libre, tiene efectos potencialmente tóxicos.

Aquí tenemos el lado bueno de glutamato: que genera una potente sensación de sabor porque tiene la capacidad de unirse directamente a las papilas gustativas. Junto con los cuatro sabores bien conocidos que los humanos experimentan (dulce, salado, ácido y amargo), el glutamato añade un quinto sabor, llamado *umami* (que en japonés significa «buen sabor»). El *umami* satisface el apetito de nuestro organismo por los aminoácidos al tiempo que proporciona a nuestro paladar la percepción de una complejidad profunda y exquisita. En las cocinas tradicionales, el sabor *umami* surge, de forma natural, al asar carnes y verduras y al fermentar alimentos para producir cosas como encurtidos, salsa de soja y *miso*, que contienen, todos ellos, glutamato de forma natural (como péptido, y no en forma de un aminoácido libre, y de aquí la partícula *mono-* en el GMS).

En el caso del glutamato monosódico, el aminoácido ácido glutámico está unido a una sal sódica. El glutamato libre desencadena la excitación de los mismos sensores gustativos en la lengua que los alimentos nutritivos, engañando a nuestro cerebro para que crea que hemos encontrado una fuente proteica completa cuando, en realidad, sólo estamos obteniendo ese aminoácido. Los fabricantes que usan GMS pueden persuadirnos para que consumamos frutos secos rancios, carnes cocinadas en exceso y quemadas por la congelación, y mucho más almidón del que necesitamos. Recuerda siempre: *Si pone GMS, no es bueno para ti.*

9

Evita el glutamato libre

No todos los fabricantes quieren hacer que evitar el GMS sea tan sencillo. Así pues, ¿cómo se lo cuelean al consumidor que se preocupa por su salud? Lo más frecuente es que sea como proteínas en forma de polvo o de puré. Busca el HPS (hidrolizado de proteína de soja) o el HPV (hidrolizado de proteína vegetal), que son dos de los nombres más comunes de las proteínas en polvo con efectos sobre tus papilas gustativas como los del GMS.

Los fabricantes de alimentos tienen buenas razones para ocultar el hecho de que sus productos contienen GMS. Saben que muchos consumidores quieren evitar el GMS porque provoca dolores de cabeza. El GMS se ha relacionado con variedad de otros trastornos del sistema nervioso, entre los que se incluyen la pérdida temporal de memoria y la afasia (incapacidad de hablar). Como el glutamato contenido en el GMS puede atravesar la barrera hematoencefálica y estimular los nervios de forma excesiva hasta llegar al punto de provocar su mal funcionamiento, se le ha puesto el apodo de «excitotoxina». Los consumidores preocupados por su peso deberían ser los que se mostrasen más alarmados por el hecho de que este compuesto excitotóxico te induzca a comer más, echando así por tierra tus planes de hacer dieta en cuanto abres una nueva bolsa de patata fritas (*véase también* la «Pauta» 57).

10

Evita los alimentos que contengan glutamato monosódico, especialmente si eres vegetariano

¿Has tomado alguna vez un cuenco humeante de arroz sobre el que has vertido una cierta cantidad de Bragg's Liquid Aminos?³ No sólo está tan delicioso que no puedes dejar de comer, sino que además se supone que es muy bueno para ti, pero no es así. Si te fijas en la etiqueta, no encontrarás GMS, y no contiene GMS en sí mismo, pero se elabora mediante un proceso que es muy similar al de la obtención del GMS, llamado hidrólisis de proteínas.

La hidrólisis trocea la proteína, liberándose aminoácidos individuales. En el caso de la proteína de soja, que es rica en el aminoácido ácido glutámico, la hidrólisis libera suficiente glutamato libre como para que tenga unos efectos similares a los del GMS sobre el sistema nervioso. Cuando se consume Bragg's Liquid Aminos (o todo lo que contenga glutamato libre) sin carne, estos aminoácidos libres atraviesan la barrera hematoencefálica con mayor facilidad, teniendo esto el potencial de hacer que se manifiesten daños excitotóxicos.

3. Se trata de un condimento líquido que contiene proteína de soja y que tiene un aspecto y sabor similares a los de la salsa de soja. (*N. del T.*)

11

Evita los alimentos que contengan glutamato monosódico, especialmente si tomas alcohol

El alcohol debilita la barrera hematoencefálica y hace que sea mucho más fácil que el glutamato libre alcance tu cerebro y dañe tus nervios. Este subapartado de la norma de «Evita el glutamato libre» merece su propia página porque he tratado a varios pacientes que estuvieron hospitalizados con síntomas similares a los de un ictus. Todos ellos rompieron esta regla (y de hecho ninguno sufrió un ictus). Sus síntomas remitieron al cabo de cuarenta y ocho horas, y antes de que les diera el alta, les enseñé cómo identificar el GMS oculto.

Aparte de estudiar las etiquetas para buscar proteínas en polvo e «hidrolizados», también deberías buscar cualquier cosa que contenga «aromas naturales». Un grupo de consumidores averiguó que el 95 % de esos productos contenían GMS.