

Autor del bestseller *Mi dieta cojea*

**AITOR
SÁNCHEZ**

Prólogo de
Ferran Adrià

MI DIETA YANO COJEA

**La guía práctica
para comer sano
sin complicaciones**

PAIDÓS

AITOR SÁNCHEZ

MI DIETA YA NO COJEA

La guía práctica para comer
sano sin complicaciones

PAIDÓS

¡ÍNDICE!



Prólogo
de Ferran Adrià
-P. 9-

Introducción
-P. 13-

FASE

**ENTENDIENDO
LO QUE DEBEMOS
COMER**
-P. 17-

Capítulo 1:
Vamos a comer
comida
-P. 19-

Capítulo 2:
Alimentos que
dejan de ser
saludables
-P. 41-

Capítulo 3:
La compra
de productos
saludables
-P. 59-

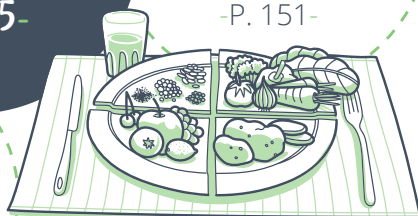
Capítulo 4:
El etiquetado
alimentario:
desenmascarando
el disfraz
-P. 77-

**PLANIFICACIÓN
Y ANTICIPACIÓN**
-P. 105-

Capítulo 5:
Creando un
ambiente
saludable
-P. 107-

Capítulo 6:
Elaborando tu
propio menú
-P. 129-

Capítulo 7:
Fuera de carta:
desayunos, media
mañana, merienda,
picoteos...
-P. 151-



FASE

3

Capítulo 8:

Los retos
en casa
-P. 175-

**ENFRENTÁNDOTE
A LOS RETOS**

-P. 173-

Capítulo 9:

Los retos
fuera de casa
-P. 195-



**NIVEL
NUTRIFRIKI**

-P. 217-

Capítulo 10:

Come según
tus valores
-P. 219-

4
FASE



Bibliografía

-P. 245-

Agradecimientos

-P. 265-

CAPÍTULO 1: VAMOS A COMER COMIDA



COMER COMIDA

Paradójicamente, a pesar de que la oferta alimentaria que dice vincularse con nuestra salud es cada vez mayor —tenemos a nuestra disposición más alimentos, más productos funcionales, más alimentos enriquecidos...—, nuestra dieta va a peor.

Esto se debe a la falsa concepción de que para comer sano se necesitan productos procesados muy complejos y específicos, y, sin embargo, la realidad es que el ser humano es capaz de sobrevivir en óptimas condiciones gracias a alimentos «vulgares».

En gran medida, el marketing de los productos alimentarios ha sido el que nos ha hecho creer que nutrirse adecuadamente es algo complejo, algo extremadamente sofisticado que implica cuadrar diferentes ingestas de manera muy precisa, e incluso que se precisan alimentos concretos o sofisticados para llevar a cabo una dieta saludable.



Si estas falsas premisas fuesen ciertas, la humanidad no habría llegado hasta donde está hoy en día.

Durante los últimos siglos, los grandes avances científicos y alimentarios no han ido en la línea de obtener productos más saludables, sino en la de dar con productos más seguros e higiénicos, hito que es imprescindible valorar y saber diferenciar de forma correcta. Si

comprendemos tal distinción, sabremos que se puede comer sano sin grandes complicaciones.

Durante gran parte de su historia, el ser humano ha comido «lo que pillaba a su alrededor» sin que ello supusiese graves problemas de salud. Solo en situaciones de escasez o de variedad muy limitada se daba la aparición de enfermedades carenciales.

Afortunadamente, hoy conocemos el origen exacto de los posibles desajustes en nuestra alimentación, y, por tanto, somos capaces de prevenirlos o ralentizarlos con recomendaciones de salud pública que se tienen en cuenta en todo el mundo.

En la actualidad nos enfrentamos a un escenario paradójicamente distinto al de los orígenes, ya que contemplamos cómo millones de personas ya no se ven afectadas solo por enfermedades carenciales o por escasez de alimentos, sino por todo lo contrario: problemas de salud causados por la opulencia o por el exceso de productos que no tienen un perfil nutricional saludable.

Mientras que los países del Norte intentan paliar el desperdicio alimentario, los del Sur mitigan graves crisis alimentarias. La descompensación y la problemática están servidas y afectan a la totalidad del globo por exceso o por carencia.

Debido a este exceso del que hablamos, durante los últimos siglos parte de la humanidad ha tenido el privilegio de elegir qué echarse a la boca, convirtiendo así su alimentación en algo más recreativo que «necesario».

Lo realmente alarmante es que esa mitad del planeta que puede elegir qué comer no lo hace de manera adecuada.

La otra mitad simplemente no puede elegir, y queda arrinconada por la necesidad y tratando de suplir a duras penas las carencias desarrolladas a causa de una alimentación precaria.

¿HAY QUE CUANTIFICARLO TODO?

El grupo de personas privilegiadas que pueden elegir lo que comen ha aceptado por mucho tiempo la falsa creencia de que esto de la nutrición se parece a un complejo ejercicio matemático. Y, por supuesto, esta idea está a años luz de la realidad.

Contar calorías, gramos de proteína o miligramos de vitamina es algo tan superficial como contar el número de respiraciones por minuto o los centímetros que abarcamos en cada paso durante una práctica deportiva. Son solo números, meros datos, información que puede ser útil para casos concretos, pero que es irrelevante para la mayoría de la población.

Preocuparte de cuál es tu ingesta de zinc diaria mientras estás desayunando galletas es un enorme absurdo. Debemos tratar de ordenar nuestras prioridades a la hora de alimentarnos.

¿Qué es comer de forma saludable? Básicamente ingerir alimentos que sean sanos, y que, a grandes rasgos, te aporten todos los nutrientes que necesitas.

Decir que alimentarse de un modo saludable es realmente sencillo suele levantar ampollas. Esta simple afirmación despierta recelo y escepticismo, ya que hemos interiorizado que un comportamiento que repercute en tan alta medida en nuestra salud no puede ser en realidad tan aparentemente fácil.

¡EL MITO!



No, para seguir una dieta saludable no es imprescindible ni contar calorías, ni pesar alimentos, ni contabilizar nutrientes, ni comer a horas concretas... Es mucho más sencillo que eso: simplemente es necesario que te dejes guiar por tu apetito y por tu sed y que escojas alimentos saludables para paliarlos.

Los abordajes extremadamente cuantitativos no solo no son llevaderos, sino que centran el foco de atención sobre lo que no es relevante. Además, trasladan a la población la sensación de que el problema es la cantidad y no tanto la calidad de la elecciones.

Esto no quiere decir que las cantidades no sean importantes, o que conocer las raciones de consumo diario sea algo inútil. Simplemente significa que no deberíamos dar mensajes ni recomendaciones de salud cuya correcta ejecución se base tan solo en cifras.

Es necesario hacer un ejercicio de sinceridad y de transparencia para decirle a la gente que:

- Es secundario cuánto pese ese melocotón; lo relevante es que estés tomándote una pieza de fruta de postre.
- Tomarse uno, dos o tres vasos de agua está bien durante la comida; lo importante es que lo que bebas sea agua.
- No pierdas el tiempo en identificar una galleta con menor cantidad de azúcar; lo relevante es que te conciencies de que una galleta con aceite de girasol, harina refinada y azúcar no es sana.

Si los mensajes se pueden dar de una manera más fácil y entendible, no tendremos que preocuparnos por las cantidades. En este sentido:

- Intenta comer más fruta.
- Bebe agua siempre que puedas.
- Evita comer galletas.

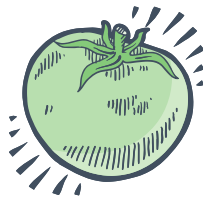
Son recomendaciones sencillas, fáciles y no necesariamente ligadas a una cantidad concreta de ración, de porción o de nutrientes. Si sabemos que son mensajes recomendables en sí mismos e interiorizamos esta información, alimentarnos de forma saludable será tarea fácil.

HUYENDO DEL NUTRICIONISMO

La idea de cuantificarlo todo está ligada de forma profunda a la de considerar que lo realmente trascendente de un alimento reside en alguno de sus nutrientes, como si estos fuesen la pieza que le da sentido a todo.

Esta obsesión por los nutrientes se conoce como *nutricionismo*, término que podemos definir como la corriente que asume que un alimento tiene un valor semejante al de la suma de sus nutrientes de forma aislada.

El problema de este paradigma es que solo se centra en los nutrientes más identificativos de cada alimento, y pierde así la perspectiva global del mismo. Una de sus limitaciones es que olvida que un alimento tiene unos efectos más complejos sobre el organismo que no están determinados solo por sus nutrientes, sino también por nuestra interacción con ellos, por su matriz e incluso por compuestos bioactivos difíciles de caracterizar.



Poniendo un ejemplo práctico, desde el punto de vista del nutricionismo una manzana es agua, fibra, azúcares y vitaminas, cuando realmente es un sistema mucho más complejo que interacciona con nuestro organismo y con el entorno. Esta es una reducción demasiado burda si tenemos en cuenta aquellos factores relevantes que el nutricionismo desdeña.

No todo es tan fácil. No podemos resumir y simplificar que un alimento es sano debido a un solo motivo o nutriente. Por desgracia,

esta corriente ha calado muy hondo en distintas sociedades, y las personas conocen muchos alimentos por ser «fuente de...» o por ser «ricos en...».

En la cultura popular se afirman sentencias tan simplistas como:

- El tomate es sano por su licopeno.
- La zanahoria es sana por sus carotenos.
- Las uvas son sanas por su resveratrol.
- El pescado es bueno por su omega-3.
- Los lácteos son buenos por su calcio.
- La carne es buena por su hierro.

Son afirmaciones grises, que no aportan información de verdadera relevancia y que, además, no son totalmente ciertas. Resumir cuestiones como estas hasta el extremo nos hace caer en el error, dado que esos alimentos no deben su contribución a nuestro organismo a un único motivo.

Y es que el tomate, la zanahoria o la uva no deben ser evaluados por un solo criterio exclusivamente. Son saludables también gracias a otros de sus componentes, y quizás también por motivos que ni siquiera podamos explicar hoy en día en toda su complejidad, dado que sus propiedades dependen del contexto social y temporal en el que vivimos en el presente.

¿Es igual de sano tomar verduras hoy en día que en el pasado? ¿Es igual de seguro?

Quizás consumir fruta o verdura en el contexto actual es sano no tanto por sus propiedades, sino porque evitamos tomar comida basura en su lugar. Mientras que comer verdura en épocas de escasez no era tan valioso, dado que en ese contexto quizás fuese más necesario acceder a alimentos energéticos.

¿Qué contribuye más a que una fruta de postre sea saludable? ¿La naranja en sí misma? ¿O el hecho de no estar tomándote unas natillas en su lugar?

Lo verdaderamente relevante de una naranja no es que tenga vitamina C, sino todo su conjunto: se trata simplemente de una fruta, y, como todas las frutas, es sana en sí misma.

Para poder valorar la conveniencia de un alimento tendremos que evaluar su efecto sobre nuestro organismo, y no quedarnos en afirmaciones tan superficiales como «contiene vitaminas y minerales».

¿HAY ALIMENTOS PARA...?

La síntesis que se ha hecho sobre las contribuciones de los alimentos no solo ha sido simplista en el sentido de identificar los nutrientes más importantes de los mismos, sino que también lo ha sido a la hora de señalar qué función tienen cada uno de ellos en el organismo.

Basada en la premisa de centrarnos en los nutrientes, ha surgido una peligrosa moda de calificar los alimentos como «alimentos para...».

Algunos de los mensajes más comunes de esta moda son tales como:

- Las zanahorias son buenas para la vista.
- Los lácteos son buenos para los huesos.
- Las nueces son buenas para el corazón.
- La carne es buena para prevenir la anemia.

Estas afirmaciones están sesgadas, ya que un solo alimento difícilmente podrá mejorar nuestra salud ni garantizará la mejora de una

función en concreto; simplemente, los citados son alimentos que poseen nutrientes que ayudan a optimizar esas funciones.

Las zanahorias no mejoran por sí solas la vista de ninguna persona, simplemente son un alimento que, entre muchas otras cosas, nos aporta precursores de la vitamina A, los cuales intervienen en el correcto desarrollo de nuestra visión.

Siguiendo por esta línea, la nutrición ha sido simplificada hasta lo insultante debido a sentencias como estas:

ALIMENTO	DICEN QUE	PORQUE
LAS ZANAHORIAS	son buenas para la vista	porque tienen carotenos
LOS LÁCTEOS	son buenos para los huesos	porque tienen calcio
LAS NUECES	son buenas para el corazón	porque tienen omega-3
LA CARNE	previene la anemia	porque tiene hierro

Sin embargo, la realidad es mucho más compleja. Aunque el pensamiento de gran parte de la población es muy cercano al de la tabla, realmente sería importante reseñar que:

Sus propiedades van más allá de sus nutrientes

- La repercusión de las zanahorias en la salud va más allá de los carotenos.
- La repercusión de los lácteos en la salud va más allá del calcio.
- La repercusión de los frutos secos en la salud va más allá del omega-3.
- La repercusión de la carne en nuestra salud va más allá del hierro.

No son imprescindibles dado que esos nutrientes están en muchos otros alimentos

- Se puede tener una salud ocular correcta sin tomar zanahorias.
- Se puede tener una salud ósea correcta sin tomar lácteos.
- Se puede tener una salud cardiovascular correcta sin tomar frutos secos.
- Se pueden tener unos niveles de hierro correctos sin comer carne.

Pero podemos ir aún más lejos y afirmar que esos efectos no se deben a ese único nutriente

- Una salud ocular correcta va mucho más allá de la ingesta de carotenos.
- Una salud ósea correcta va mucho más allá de la ingesta de calcio.
- Una salud cardiovascular correcta va mucho más allá de la ingesta de omega-3.
- La concentración de hierro (y de reservas) en sangre va mucho más allá de la ingesta dietética de hierro.

Si no fuese así, condiciones como las alergias alimentarias a los lácteos, los frutos secos, el pescado, o incluso dietas exentas de carne o pescado como la vegetariana desencadenarían graves problemas de salud. Y, como bien sabemos, se puede llevar una dieta saludable exenta de diferentes grupos alimentarios sin ningún problema. Lo que no podemos hacer es privar a nuestro cuerpo de nutrientes que sean esenciales para su correcto funcionamiento.

Todo esto puede sonar muy sorprendente si lo enfrentamos con las ideas que la publicidad ha sembrado en nuestras mentes. Y es que, por desgracia, conviene mucho más transmitir ideas simplistas y comerciales como las siguientes que emitir un mensaje transparente:

- ¡Este multivitamínico va a mejorar tu vista!
- ¡Esta leche enriquecida en calcio va a prevenir tu osteoporosis!
- ¡Esta leche con omega-3 va a cuidar tu corazón!
- ¡Este paté va a prevenir la anemia de tus hijos!

Y no, nada de eso funciona así. Porque, sencillamente, comer una variedad suficiente de alimentos saludables es todo lo que necesitas para mantener un buen estado de salud en condiciones normales.

ALIMENTOS SANOS E INSANOS

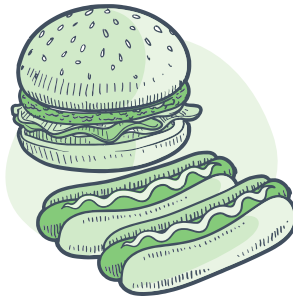
Por mucho que hayamos escuchado la frase de «no hay alimentos buenos ni malos», no es cierta. Al menos desde el punto de vista del mantenimiento y la mejora de la salud.

Sí que hay alimentos perjudiciales que constituyen factores de riesgo y otros saludables que previenen enfermedades. ¿Cómo lo sabemos? Mediante estudios científicos. Estudios en los que podemos observar el estado de salud de las personas y valorar cómo diversos alimentos influyen en el mismo.



Hay que matizar en este punto que, en el campo de la nutrición, es realmente complicado conocer de manera precisa cómo afecta un alimento a la población. Esta tarea es tan ardua porque, durante el análisis, aparecen muchos factores y variables difíciles de aislar.

Al estudiar la dieta de diferentes personas confluye información diversa de manera simultánea. Esta información no está tan solo centrada en los alimentos que queremos estudiar, sino también en el estado de salud de la persona, su ambiente, la interacción con otros alimentos, su genética, otros hábitos importantes..., por lo que siempre debemos tener prudencia y ser conscientes de las limitaciones que el diseño de muchos estudios sobre nutrición cargan sobre sus espaldas.



No obstante, desde la epidemiología podemos intentar controlar la gran mayoría de estas variables y determinar que algunos alimentos protegen y otros funcionan como factores de riesgo a la hora de contraer enfermedades. ¿Y a qué se debe que unos alimentos sean más sanos que otros?

- ¿A elementos en concreto que desencadenan riesgos?
- ¿A nutrientes que protegen de agresiones o de enfermedades?
- ¿A la capacidad de crear dependencia?
- ¿A la capacidad saciante?

No. Centrarnos en hallar la respuesta a cada una de estas cuestiones por separado no nos haría dar con una respuesta completa. Más bien debemos tratar el asunto de un modo global.

Si la verdura previene el sobrepeso es por muchas cosas: tiene poca densidad energética, ocupa volumen en el aparato digestivo

y nos «llena», la masticación de la misma nos sacia, su fibra interfiere en la absorción de nutrientes y alimenta a nuestra microbiota intestinal, regula nuestro tránsito y deposiciones intestinales, posee antioxidantes y compuestos bioactivos que ejercen una función antiinflamatoria... Es por TODO ello y no por uno de sus nutrientes de forma aislada por lo que es un alimento saludable. Por ello, decir que la verdura es sana gracias a su fibra sería un reduccionismo absurdo.

Si la bollería predispone al sobrepeso es por muchas razones: tiene una gran densidad energética, es poco saciante, la intensidad de su sabor puede crear dependencia debido a que produce un estímulo muy exacerbado, el azúcar de su composición es proinflamatorio y altera respuestas hormonales, sus grasas trans desestabilizan las estructuras celulares, sus harinas refinadas disparan la glucemia y promueven el crecimiento de cepas de bacterias intestinales poco recomendables... Es por TODO ello y no por uno de sus nutrientes de forma aislada por lo que no es un alimento saludable. Por eso, decir que la bollería es insana solo por el azúcar que contiene sería otro reduccionismo absurdo.

Siguiendo diferentes criterios de prevención o causa de enfermedades, podría elaborar un eje de alimentos saludables, alimentos perjudiciales o alimentos «neutros» (o cuya contribución esté ligada a diversas conjeturas).

ALIMENTOS QUE
SON FACTORES
DE PREVENCIÓN

ALIMENTOS
«NEUTROS»

ALIMENTOS QUE
SON FACTORES
DE RIESGO



ESTE SERÍA UN EJEMPLO DE EJE
PARA POBLACIÓN GENERAL EN
NUESTRO CONTEXTO ACTUAL.

La gran mayoría de alimentos saludables tienen en común las siguientes premisas:

- Son materias primas sin procesar o con un mínimo procesado.
- En general son de origen vegetal.
- Se encuentran en la matriz original del alimento, no de manera aislada.
- Dejan de ser sanos si se procesan en exceso.

De esta evidencia se deriva el consejo de:

 **UNA DIETA ABUNDANTE EN PRODUCTOS VEGETALES SIN PROCESAR DEBERÍA SER LA BASE SOBRE LA QUE SE CONSTRUYE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

La gran mayoría de los alimentos poco saludables tienen en común las siguientes premisas:

- Son alimentos procesados en un mal sentido o ultraprocesados.
- Son productos refinados o concentrados.
- Son derivados o subproductos de materias primas.
- Están desprovistos de su matriz alimentaria original.
- Se les han adicionado ingredientes poco interesantes desde el punto de vista nutricional.

De esta evidencia se deriva el consejo de:

 **EVITA ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS O PROCESADOS SUPERFLUOS CON INGREDIENTES MALSANOS. SU CONSUMO DESPLAZA A OTROS ALIMENTOS DE INTERÉS Y EMPOBRECE LA DIETA.**

LO QUE NO SE COME

De forma paradójica, en un contexto actual tan contaminado por malas elecciones importa mucho más lo que no se come que lo que finalmente se ingiere.

Tiene más trascendencia a la hora de valorar la dieta de una persona saber lo que NO come que lo que SÍ. Pongamos unos ejemplos:

Si dices que
SÍ comes...



Por ejemplo:

Aguacate
Quinoa
Té verde
Huevos ecológicos
Kéfir

=

Puede ser una buena
base o comienzo, pero no
es garantía de nada si no
valoramos el resto
de la dieta.

Si dices que
NO comes...



Por ejemplo:

Bollería
Dulces
Harinas refinadas
Embutido
Bebidas alcohólicas

=

Evitar la gran mayoría de es-
tos alimentos problemáticos
que son desencadenantes
de enfermedades sería un
buen primer paso hacia el
camino correcto.

Hay muchas más garantías de que «NO consumir alimentos malos» tenga finalmente una repercusión más positiva en la salud que el hecho de simplemente «comer algunos alimentos percibidos como muy saludables».

En este sentido, evitar la ingesta de alimentos que no son saludables será siempre un éxito. Sin embargo, consumir un aguacate podrá ser sano o no, eso dependerá de cuál sea tu rutina alimentaria durante el resto del día.

En síntesis: es más importante no comer mal que comer de manera óptima.

Una vez que hemos identificado qué alimentos son más sanos, cabría hacerse reflexiones más profundas, como, por ejemplo:

- ¿Cómo son de accesibles los unos y los otros?
- ¿Qué percepción tiene la población sobre ellos?
- ¿Qué precio tiene cada uno de ellos?
- ¿Qué técnicas culinarias debemos conocer para prepararlos?
- ¿Qué mensajes publicitarios se emiten sobre ellos?
- ¿Dónde se distribuyen y de qué manera?
- ¿Qué potencial abuso o mal uso se puede hacer de los mismos?

Respuestas que, sin duda, explicarían por qué hoy en día comemos lo que comemos.

LA FALSA «MODERACIÓN»

Gran parte de los alimentos que se identifican como «saludables» o como «perjudiciales» suelen ser los protagonistas de campañas y de recomendaciones que intentan normalizar su consumo bajo cier-

tas condiciones. Cuando nos centramos en alimentos del segundo tipo tendemos a caer en expresiones como «consumo moderado», «consumo ocasional», «consumo esporádico» o, incluso, decimos que «su consumo debe hacerse dentro del contexto de una vida activa y de una dieta equilibrada».

Parece un número bastante elevado de coincidencias que se tienen que dar para que no pase nada si abusamos de estos alimentos. Demasiadas consideraciones y medidas que dejan entrever un fondo oscuro. Si la ración y la frecuencia de consumo tienen que ser tan precisas para que no haya efectos perjudiciales, quizás estemos errando el enfoque de la excesiva permisividad que tenemos sobre estos alimentos.

Si hay que matizar tanto mensajes como «puedes comer como mucho cuatro galletas al día», quizás podamos deducir a partir del mismo una segunda lectura: la de que probablemente las galletas no sean sanas, y, por tanto, sería más conveniente y necesario mostrar y dar a conocer alimentos que no necesiten tanta prudencia y restricciones en su presentación.

- ¿Cuánto es comer galletas con moderación?
- ¿Cuánto es beber con moderación?
- ¿A partir de qué momento consumimos refrescos en exceso?
- ¿Cuántos dulces son demasiados?
- ¿Alguien se identifica a sí mismo comiendo embutido en exceso?

El problema real sobre los alimentos malsanos que hay que moderar es que la población no tiene claros dos mensajes evidentes:

- Cuantos menos alimentos perjudiciales consumamos, mejor.
- Estos alimentos no aportan beneficios en ninguna medida.

Una vez digerida e interiorizada esta información, podríamos seguir adelante y comenzar otros debates más profundos. Pero, por desgracia, la población sigue anclada en la idea de que **HAY QUE** comer de todo o de que **DEBEN** consumirse con moderación algunos de estos alimentos (como si su ingesta en pequeñas cantidades fuese obligatoria).

Cuesta mucho encajar frases como:

- Las galletas no son sanas.
- Las bebidas alcohólicas no son sanas.
- Los refrescos no son sanos.
- Los dulces no son sanos.
- Los embutidos no son sanos.

Y sí, se pueden consumir esporádicamente, pero no son sanos. Nos cuesta renunciar a muchos de los alimentos perjudiciales que hemos ido citando debido a la dependencia que tenemos de ellos y a la idea positiva que los medios nos han vendido sobre los mismos. Tratamos de convencernos a nosotros mismos de que «un día es un día» o de que «nos merecemos un capricho». Estos son algunos de los peores argumentos para defender los alimentos insanos que seguro que habrás dicho y escuchado con frecuencia:

- **«Mi abuelo bebía vino a diario y llegó a los noventa y cinco años»:** Recomendar alimentos saludables no se debe hacer a la ligera y según percepciones de nuestros conocidos, sino que necesitamos apoyarnos en estudios científicos probados en un gran número de personas.

Por otro lado, si esa historia es digna de contar precisamente es por eso, porque es una excepción.

- **«Yo comía así de pequeño y mira, aquí sigo»:** Que hayas «sobrevivido» no es un dato relevante ni hace saludable al alimento en cuestión. Simplemente, a ti te ha afectado menos que a otros. Considérate una persona afortunada.

- **«Todo en exceso es malo»:** No en la misma medida. Hay alimentos cuyo consumo convencional se liga a enfermedades, y otros cuyo consumo las previene.

El problema radica en que el consumo de los de uno y otro tipo no es igual de frecuente. ¿Dónde están las personas que abusan de las judías verdes?

- **«De algo hay que morir»:** Pero si podemos evitar enfermedades no transmisibles y tener mayor esperanza de vida, mejor. ¿No?
- **«Toda la vida se ha comido de eso»:** Que se haya hecho siempre no quiere decir que sea correcto. Además, las circunstancias ahora son diferentes, quizás antes no se percibían algunos problemas de salud actuales (cáncer de colon) o puede que el contexto haga que un mismo alimento que antes no lo era sea ahora perjudicial (harinas refinadas).
- **«Hay que comer de todo»:** No. Que se «pueda» comer de todo o que una gran cantidad de alimentos sea digerible no los hace ni convenientes ni obligatorios.

No hay ningún alimento ni grupo de alimentos que sea imprescindible.

- **«No, si al final no se va a poder comer de nada»:** Hay que diferenciar entre lo que no es «recomendable» y lo que no se «puede comer».

Hay alimentos que se «pueden» consumir, simplemente hay que tener claro que no son sanos.

- **«Siempre nos dicen lo que tenemos que comer»:** Nadie impone una dieta a otra persona. Tener información sobre lo que es saludable y lo que no hará que nosotros mismos tomemos conciencia de que lo queremos incluir en nuestra dieta.

Es más, si estuviese impuesta una dieta saludable, no habría tantos problemas de salud alimentarios como tenemos ahora.

En cambio, de aquellos alimentos que son saludables, generalmente no tenemos que preocuparnos en términos de «abuso» o «exceso». No nos hace falta decir:

- ➡ **COME VERDURA CON MODERACIÓN.**
- ➡ **COME LEGUMBRES CON MODERACIÓN.**
- ➡ **COME FRUTA CON MODERACIÓN.**
- ➡ **BEBE AGUA CON MODERACIÓN.**



Simplemente no es necesario porque son alimentos cuyo abuso es altamente improbable. Actualmente no existe ninguna alerta sanitaria ni ningún problema de salud pública debido a que haya gente que esté tomando alimentos saludables en exceso. Esto no sucede.

En cambio, sí que pagamos en todo el mundo las consecuencias que implica un consumo excesivo de productos malsanos. Fenómeno que pretende maquillarse con un mensaje descafeinado de que «debemos consumirlos con moderación». Término que seguimos sin ser capaces de definir, tal como ya hemos visto.

Quizás sea el momento de asumir que solo deberíamos promover aquello que sea saludable en lugar de lamentarnos por el hecho de que la gente no sea capaz de moderar lo que es perjudicial.