

El blog [midietacojea.com](http://midietacojea.com) es el portal de referencia  
en español sobre nutrición y dietética

Los mitos sobre  
nutrición que te  
han hecho creer

# MI DIETA COJEA

AITOR SÁNCHEZ

Prólogo de  
Mikel López Iturriaga,  
el Comidista

PAIDÓS

Aitor Sánchez García

# MI DIETA COJEA

*Los mitos sobre nutrición  
que te han hecho creer*



PAIDÓS

Barcelona  
Buenos Aires  
México

**Nota importante:** este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir ningún tratamiento que le haya prescrito su médico; además, si hay un cambio importante en la dieta y/o en las rutinas de actividad física, puede ser necesario ajustar la medicación de algunas personas con colesterol elevado, tensión arterial alta o diabetes, entre otras patologías, por lo que siempre deberá comunicar dichos cambios al profesional sanitario que lo esté tratando.

*1.ª edición, septiembre 2016*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Aitor Sánchez García, 2016

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2016

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-3245-6

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B. 14.105-2016

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

## Sumario

|  |     |
|--|-----|
| Agradecimientos . . . . .  | 11  |
| Prólogo, por Mikel López Iturriaga, <i>el Comidista</i> . . .            | 15  |
| Introducción . . . . .   | 19  |
| Mito 1. «Hay que tomar menos grasa» . . . . .                            | 21  |
| Mito 2. «Para adelgazar basta con tomar menos<br>kilocalorías» . . . . . | 29  |
| Mito 3. «Hay que seguir una dieta equilibrada» . .                       | 37  |
| Mito 4. «No hay alimentos buenos ni malos» . . . . .                     | 47  |
| Mito 5. «Hay que comer como dice la pirámide<br>alimentaria» . . . . .   | 55  |
| Mito 6. «El desayuno es la comida más importan-<br>te del día» . . . . . | 65  |
| Mito 7. «Los hidratos de carbono engordan por la<br>noche» . . . . .     | 73  |
| Mito 8. «Debemos comer cinco veces al día» . . . . .                     | 81  |
| Mito 9. «Cuidado con el colesterol» . . . . .                            | 89  |
| Mito 10. Tan sencillo como comprar pan integral. . .                     | 97  |
| Mito 11. «Es necesario tomar leche» . . . . .                            | 107 |

Mito 12. «La carne provoca cáncer» . . . . . 117  
Mito 13. «No es seguro llevar una dieta vegetariana» . . 125  
Mito 14. «Hay que comer más productos naturales» . . . 135  
Mito 15. «El azúcar es necesario» . . . . . 143  
Mito 16. «Tomar un poco de alcohol es bueno para  
el corazón» . . . . . 153  
Mito 17. «La obesidad es cosa de ricos» . . . . . 163  
Mito 18. «Los alimentos funcionales mejoran  
nuestra salud» . . . . . 171  
Mito 19. Aditivos seguros, aditivos inocuos . . . . . 179  
  
Conclusión. El porqué de los mitos . . . . . 189  
  
Anexo. Guía práctica sobre el etiquetado alimentario 199  
  
Bibliografía . . . . . 211

## Mito 1

### «Hay que tomar menos grasa»

Resulta verdaderamente complicado explicar en nuestro entorno que las grasas no solo no engordan, sino que evitarlas podría llegar a ser contraproducente si queremos adelgazar.

Esto se debe a que esta es una creencia tremendamente arraigada en nuestra sociedad. La frase «Las grasas son perjudiciales» se ha repetido hasta la saciedad, creando una asociación que ha calado hondo en muchas generaciones. Cuando una mentira se repite cien veces se convierte en una verdad.

Siendo comprensivos, hay que tener en cuenta que esta creencia es fácil de encajar debido a que en nuestro día a día vemos a muchas personas con exceso de grasa corporal. Los motivos podrían parecernos lógicos en principio: comer grasa debe ser lo mismo que almacenar grasa.

Esta relación sería incluso más exacerbada en el mundo anglosajón, donde los términos «grasa» y «gordo» se expresa con la misma palabra: *fat*.

Un angloparlante podría asumir con toda lógica que «*Fat makes you fat*», es decir, que la grasa te hace engordar. Pero en nuestro organismo las explicaciones no son tan sencillas como parecen.

## **¿CÓMO Y POR QUÉ ALMACENAMOS GRASA?**

Nuestro cuerpo almacena energía en forma de grasa cuando hacemos una ingesta excesiva. Es una manera de guardar reservas para el futuro y, por tanto, cumple el objetivo de supervivencia a largo plazo. No podemos almacenar tanta cantidad de energía de otra forma. Mientras que nuestra capacidad de guardar glucosa en forma de glucógeno es más limitada, parece ser que la de grasa es prácticamente infinita.

Este proceso de almacenamiento de energía, que en otros tiempos era un proceso de seguridad y supervivencia que buscaba abastecer nuestra «despensa» corporal, se ha convertido en los siglos xx y xxi en un arma de doble filo, ya que el exceso de reservas de grasa ha dejado de ser una ventaja, y es a día de hoy un factor de riesgo que da lugar a numerosas muertes por enfermedades cardiovasculares, metabólicas y cánceres relacionados.

Un paso imprescindible para desmitificar la idea de que la grasa engorda es entender que nuestro cuerpo no fabrica grasa únicamente a partir de grasa dietética, sino que también lo puede hacer a través de otros nutrientes energéticos, por lo que, si nos pasamos en nuestra dieta, también transformaremos grasa a partir del exceso energético al que contribuyen tanto los hidratos de carbono como las proteínas.

## **¿POR QUÉ SE HA RECOMENDADO REDUCIR LA CANTIDAD DE GRASA EN LAS DIETAS DE ADELGAZAMIENTO?**

Una de las cosas que puso a la grasa en el punto de mira es su gran aporte calórico. Mientras que la proteína y los hidratos de carbono nos proporcionan 4 kcal/g, las grasas y los aceites son mucho más energéticos, llegando a aportar

9 kcal/g. Estamos hablando de más del doble respecto a los otros macronutrientes que proporcionan energía, motivo que las convirtió en sospechosas y las puso en el punto de mira.

Los enfoques dietéticos antiguos se centraron en reducir las kilocalorías de la dieta como estrategia para adelgazar. En este escenario, lo fácil e injusto era meterse con el nutriente que más kilocalorías aportaba en la dieta. Esa tendencia llevó a criminalizar la grasa y a considerar su reducción un objetivo primordial a la hora de adelgazar.

Esta idea es tan descabellada y simplista como culpar a un portero de fútbol de la derrota, únicamente por ser el jugador que recibe los goles. La nutrición es un proceso en equipo, por lo que hay que considerar la contribución de todos los jugadores.

Desgraciadamente, durante esta época no se tuvieron en cuenta otros aspectos que determinan cómo se desarrolla este «partido». Hoy en día, hemos empezado a considerar más factores de nuestra dieta, yendo más allá de los nutrientes que tienen, como es la capacidad saciante de los alimentos o el placer que nos proporcionan, lo que favorece la adherencia y contribuye a que seguir esa pauta sea mucho más agradable.

La recomendación de evitar las grasas produjo que la gente empezara a optar por dietas bajas en lípidos, muy difíciles de mantener, porque por un lado eran poco saciantes (llenaban poco y la gente sentía hambre) y por el otro eran dietas poco sabrosas y agradecidas, lo que hacía muy difícil seguirlas en el tiempo.

Hoy sabemos que estos dos factores, saciedad y adherencia, son cruciales a la hora de afrontar cualquier tipo de cambio dietético. Este nuevo enfoque debe tenerse en cuenta, pues no se trata de recomendar planes dietéticos con fecha de caducidad, sino de conseguir cambios que se mantengan de por vida.



## **¿ES DE VERDAD UNA BUENA IDEA SEGUIR UNA DIETA BAJA EN GRASA PARA ADELGAZAR?**

Tras años de avance en nutrición, por fin hemos podido acumular muchos más datos sobre los efectos de distintos tipos de dietas, y vemos que las bajas en grasa son una mala opción para perder peso. Cuando se comparan dietas equivalentes en kilocalorías pero con distintos macronutrientes, las que obtienen peores resultados son las dietas bajas en grasa frente a las bajas en hidratos de carbono o la mediterránea.

Pero ya no solo eso; tampoco parecen ser una buena idea para mejorar marcadores cardiovasculares como el colesterol o los triglicéridos (de dudosa conveniencia, como veremos más adelante). Se trata de un enfoque que comparten otros estudios que defienden que este cambio se consigue a base de mejorar la calidad de la grasa que comemos, no reduciendo la cantidad ingerida.

Estos resultados son una muestra de que, ante igual número de calorías en la dieta, no es una buena idea que la dieta sea baja en grasas.

Se puede llevar una dieta tanto moderada como alta en grasas; el hecho de que sea saludable o no, dependerá de la calidad concreta de sus alimentos.

## **¿CUÁL FUE LA CONSECUENCIA DE EVITAR LAS GRASAS?**

Una criminalización injusta de ciertos alimentos saludables y un cambio en la oferta de nuestros supermercados.

Ciertos alimentos fueron criticados duramente y se acompañaron de estrategias para reducir el consumo de grasa total. Aún a día de hoy se oyen a pie de calle sentencias como: «Si

apenas le echo aceite a la ensalada», «Me lo preparo todo a la plancha, sin aceite» o «Yo como sano, apenas tomo grasas».

La consecuencia a nivel comercial fue la imposición de un *boom* que toda persona mayor de veinticinco años recordará: la moda del «bajo en grasa».

Con el fin de complacer a la población con su nueva inquietud y seguir las tendencias de mercado, la industria alimentaria ofreció una gama de productos bajos en grasa, lo que se conoce como la era *low fat*.

Desgraciadamente, muchos de estos alimentos desprovistos de grasa no eran saludables: bien porque eran poco saciantes, bien porque habían perdido parte de su capacidad nutritiva o incluso porque contenían en su composición una gran cantidad de azúcar, utilizado para sustituir la grasa y dar sabor al producto.

Cambiar grasa por azúcar puede ser un movimiento inteligente de la industria a la hora de reducir kilocalorías, pero desgraciadamente es una sustitución que tiene un impacto en nuestra salud mayor que el que cabría esperar.

Por todo ello, la recomendación de reducir la grasa en la dieta sin matizar mucho más parece ser que contribuyó sin pretenderlo a empeorar el problema del sobrepeso mundial durante los años noventa y principios del siglo XXI.

Las personas no solo creían que estaban haciendo lo correcto, sino que además llegaban a subestimar la cantidad de kilocalorías que tenían esos productos «sin grasa». A día de hoy, sabemos que los etiquetados bajos en grasa, así como los *light*, predisponen a comer más durante el día.

## **¿QUÉ ALIMENTOS SON LOS QUE HABRÍA QUE HABER DESACONSEJADO EN SU LUGAR?**

Aquellos que no cumplen las características propias de un alimento saludable, sin centrarnos en cuántas kilocalorías o gramos exactos de hidratos, proteínas o grasas tienen.

Los alimentos que, de forma más clara, se asocian con el sobrepeso son:

- Aquellos con alta densidad energética (muchas kilocalorías por unidad de peso).
- Los poco saciantes.
- Los que tienen pocos nutrientes asociados.
- Aquellos que carecen de fibra o proteína en su estructura.

Como se puede observar, no se hace referencia al contenido concreto de ningún nutriente ni a una cantidad específica, sino más bien a un perfil general a evitar que podríamos resumir como:

**Alimentos concentrados que nos den mucha energía,  
pero a la vez pocos nutrientes de interés fisiológico.**

Por poner cara a los culpables, hablamos de los dulces, de la bollería, de los refrescos, del alcohol, de los derivados refinados...; estos son los alimentos que deberíamos reducir al máximo en nuestra dieta.

## **RECUPERAR LOS ALIMENTOS RICOS EN GRASA Y SALUDABLES**

Si un alimento es rico en grasa, y por tanto tiene un alto contenido calórico, pero posee otras características nutricio-

nales interesantes, será conveniente incorporarlo a la dieta. Productos como el aceite de oliva virgen extra, el aguacate, los frutos secos, el huevo o el pescado azul son alimentos con un contenido alto en grasa de perfil saludable, y lo más importante: su consumo se asocia a la prevención y el tratamiento de diferentes patologías, por lo que nada tienen que ver con las calorías vacías de los ultraprocesados.

La grasa, acompañada de otras sustancias como la proteína o la fibra, y junto con acciones como masticar adecuadamente, contribuye a saciarnos. Es uno de los motivos por los cuales alimentos saludables, como los citados anteriormente, tienen un aporte importante de grasa, pero no se relacionan con el sobrepeso ni con otras enfermedades, sino que las previenen.

En una dieta que sea baja en grasas, este efecto saciante es difícil de apreciar, lo que se puede notar con los lácteos desnatados, que sacian menos que sus versiones enteras.

No parece, por tanto, que sea una buena estrategia reducir unas pocas kilocalorías con estas versiones sin grasa, ya que al cabo de unas horas tendremos más hambre y acabaremos comiendo más: al final, el tiro sale por la culata.

### **PEDIR PERDÓN, UN APRENDIZAJE PARA EL FUTURO**

A día de hoy podemos decir que las grasas no se merecían el mal trato recibido en los ochenta y noventa. Actualmente, el consumo de azúcar añadido y el abuso de alimentos ultraprocesados constituyen la verdadera amenaza para la obesidad y, por tanto, la prioridad a combatir desde la salud pública.

Hay que tener mucho cuidado antes de demonizar un alimento o un nutriente, no solo porque no debemos hacer esto

a la ligera, sino porque desconocemos las consecuencias de este escarnio público. En el caso de las grasas condujo a un doble error. Por un lado, se dejaron de consumir alimentos que no era necesario reducir y, por otro, se fomentó indirectamente una colección de opciones «sin grasa» que no es precisamente saludables.

Una de las sentencias del informe británico «Eat Fat, Cut The Carbs and Avoid Snacking To Reverse Obesity and Type 2 Diabetes» es bastante concluyente al respecto:

**La decisión de reducir la grasa de la dieta ha sido uno de los mayores errores de la historia médica moderna, con terribles consecuencias.**