

MARK BITTMAN
Y DR. DAVID L. KATZ



CÓMO COMER

LAS RESPUESTAS A TODAS TUS DUDAS
SOBRE DIETA Y NUTRICIÓN

LIBROS CÚPULA

**MARK BITTMAN
Y DR. DAVID L. KATZ**

CÓMO COMER

**LAS RESPUESTAS A TODAS TUS DUDAS
SOBRE DIETA Y NUTRICIÓN**

LIBROS CÚPULA

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 este 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).

Diríjase 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *How to Eat: All Your Food and Diet Questions Answered*, publicado originalmente por Houghton Mifflin Harcourt en 2020.

© Mark Bittman y Dr. David L. Katz, 2020

© de la traducción: Cillero & de Motta, 2022

Diseño de cubierta: Alex Merto

Fotografía de cubierta: © Plamen Petkov

Primera edición: marzo de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2933-3

Depósito legal: B. 18.174-2021

Impresor: Huertas

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Introducción. Ciencia, sentido común y puré de plátano	7
PARTE 1. ¿Por qué nos planteamos cómo debemos comer? ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?	13
PARTE 2. Preguntas y respuestas sobre salud y nutrición	
¿Qué dieta es la mejor?	21
Dietas específicas	45
Patrones dietéticos y estilos de vida	81
Alimentos e ingredientes	93
Guía básica de nutrición: macronutrientes, micronutrientes y respuestas del organismo	161
PARTE 3. La ciencia y el sentido común, o cómo sabemos lo que sabemos	
La investigación	207
El bosque y los árboles	211
Métodos de investigación: en la variedad está el gusto	219
Conclusión	231
Bibliografía seleccionada esencial	233
Bibliografía adicional	235
Índice onomástico	243

¿CÓMO HEMOS LLEGADO HASTA AQUÍ?

¿No debería estar ya claro cómo debemos comer?

En cierto modo, lo está. Todos los animales saben cómo comer, pero en el caso de los humanos (y los animales que ha domesticado) todo ha cambiado. En el último siglo, más o menos, nos hemos desviado, y estamos tan lejos de nuestros orígenes que resulta muy difícil encontrar el camino de vuelta.

Sin embargo, es lo más importante: la comida es el combustible que hace funcionar la compleja máquina humana. Son los bloques con los que se construye el cuerpo en desarrollo de un niño y que sirven para los reemplazos que el cuerpo de un adulto necesita cada día. Lo que comemos es crucial para la integridad del sistema nervioso, el equilibrio hormonal, la función de nuestros vasos sanguíneos o la respuesta del sistema inmunológico. Si hay algo que se puede decir categóricamente es esto: «No comas nada que no sea comida». Pero ya volveremos sobre este tema.

Llévame a una época anterior a la producción en masa de alimentos.

Cierra los ojos y trata de imaginar: casi todas las culturas desde los inicios de la agricultura dependían de los cereales como base de su dieta; eran (y son) baratos porque eran (y son) fáciles de cultivar en grandes cantidades.

¿Qué comía la mayoría de la gente?

Prácticamente todo el mundo consumía cereales (arroz, trigo, maíz, mijo, según la región), y eran el alimento básico. En algunos lugares, la aristocracia tomaba manjares.

¿Qué manjares?

Carne, por ejemplo. Hasta hace poco, comer carne no era tan habitual, y tenía sus ventajas: el bajo consumo de productos de origen animal es bueno para todas las partes interesadas (humanos y animales) y hasta el siglo xx el daño causado a los animales era mínimo.

El siglo xx fue el punto de inflexión que marcó la diferencia con respecto al pasado. Antes nos alimentábamos de lo que se cultivaba casi exclusivamente en las cercanías, mientras que hoy tenemos productos básicos, incluida la carne, producidos industrialmente y distribuidos por todo el mundo. El daño causado a los animales criados para la alimentación es incalculable.

Pero ¿vivían los humanos hasta hace poco con una dieta basada en vegetales?

Sí, casi por completo; no había elección. Cuando se dan excepciones debidas a imperativos de supervivencia (como los inuit, que deben tomar grandes cantidades de carne porque no tienen otra cosa), no se suelen asociar con una salud envidiable. La mayoría de los humanos eran omnívoros y consumían, sobre todo, vegetales. Un excelente ejemplo lo encontramos en los t'simanes de Bolivia, también conocidos como chimanes, una tribu de recolectores que ha llamado la atención de la ciencia en los últimos dos años porque poseen las arterias coronarias más limpias del planeta y no tienen ninguna enfermedad cardíaca.

¿Cómo es posible?

En gran parte es gracias a su estilo de vida, que incluye una dieta basada en vegetales que cultivan y recolectan localmente. Si la cosecha es mala, cazan y pescan.

No es solo una forma saludable de vivir que les conecta con el medio, sino su única forma de vivir. A lo largo de la Historia han llevado una dieta basada en vegetales por conveniencia, para sobrevivir y para aprovechar al máximo lo que estaba disponible, sin pensar en la huella ambiental o en cuestiones éticas. Eso son cosas modernas. Tenemos tanta comida y causamos tanto impacto que debemos tomar decisiones.

¿Cómo sabemos que en el pasado casi todos eran omnívoros que consumían, sobre todo, vegetales?

Biología evolutiva. También sabemos qué había para comer y que los humanos somos omnívoros por naturaleza. Lo que a nuestras papilas gustativas les gusta no es accidental y lo que sabe bien está asociado con la supervivencia.

Entonces ¿por qué me gusta tanto el helado? Seguro que no es lo mejor para mi supervivencia.

Existe una buena razón: la leche materna es dulce, al igual que las frutas.

¿Y qué hay de mi adicción a la comida salada?

Podemos pensar en nuestros orígenes, en los mares donde el sodio está por todas partes; estamos adaptados a estar, literalmente, empapados en sal. Cuando salimos del océano, y descubrimos cómo ganarnos la vida en tierra firme, dejamos atrás nuestro preciado sodio. Nos vimos obligados a pasar de ser buenos expulsando el exceso (como hacen las criaturas marinas) a ser buenos encontrando algo de sodio (como la mayoría de los animales terrestres).

Uno no deja de tener impulsos de la Edad de Piedra solo porque ya no sirven en el mundo moderno.

No es fácil encontrar grandes cantidades de sal en la tierra, de ahí que la mayoría de los animales terrestres la busquen (por eso a tu perro le gusta lamer tu piel cuando estás sudado, los ciervos acu-

den a una piedra con sal, los elefantes chupan el barro rico en minerales...). Cuando los humanos empezaron a extraer sal fue fácil conseguirla. Nuestro anhelo por la sal es antiguo y forma parte de nuestro ADN. Si tenemos un suministro abundante, consumiremos en exceso. Uno no deja de tener impulsos de la Edad de Piedra solo porque ya no sirven en el mundo moderno.

¿Puede explicar la biología evolutiva por qué me gustan los fritos y una hamburguesa grasienta? Si hubiese una explicación científica me sentiría mejor.

Además de detectar los sabores dulces y salados, nuestras papilas gustativas también nos recompensan por el tacto y la textura de la grasa porque es el macronutriente con mayor contenido energético, con más del doble de calorías por gramo que las proteínas y los carbohidratos. Si vivieras en un mundo con escasez de alimentos y trabajaras duro para obtener tus calorías, encontrar grasa sería todo un éxito. Así que, en general, tiene sentido que nos guste tanto la grasa, la sal y el dulce; son la tríada de la supervivencia en un mundo en el que encontrar comida significa cazar y recolectar.

¿Por qué nuestras papilas gustativas no están diseñadas para encontrar los vegetales tan ricos como la comida basura?

Los vegetales suelen aportar poca energía y los animales salvajes no suelen tener mucha grasa. El ser humano tuvo que trabajar muy duro para encontrar alimentos con alto contenido calórico y energético, como los frutos secos, las semillas, los huevos, las vísceras y el tuétano. Tiene sentido que quienes encontraran esos alimentos fuesen mejores a la hora de procrear.

¿Quieres decir que esas apetencias tan poco saludables que tengo están ligadas a antiguos instintos de supervivencia?

Sí. Pero recuerda, esos productos no eran insalubres cuando eran escasos y difíciles de obtener; más bien, nuestros antepasados los necesitaban. La sal no es insalubre a menos que se consuma en

exceso, y es necesaria para vivir; lo mismo sucede con la grasa. El azúcar no es insalubre cuando solo se obtiene de la leche materna, y las frutas y la miel, sobre todo cuando tienes que luchar contra un enjambre de abejas furiosas. Esos caprichos eran buenos en su contexto original, pero ese contexto ha cambiado.

La familiaridad es uno de los factores determinantes más potentes que definen la preferencia dietética.

¡Qué ironía!

Sí, y qué lamentable. Los fabricantes de alimentos se aprovechan de nuestras papilas gustativas para hacernos comprar sus productos.

¿Somos tan manipulables? ¿Hay una vía de escape? ¿Estamos condenados a comer basura para siempre? Lo bueno es que las papilas gustativas son adaptables (en realidad, son un conjunto de nervios) y aprenden y se acostumbran con rapidez a los alimentos que se les ofrecen. La familiaridad es uno de los factores determinantes más potentes que definen la preferencia dietética. Así que, sí, todos tenemos algunas tendencias integradas en nuestro ADN, y lo que elegimos para comer, moldea poderosamente nuestras preferencias reales.

Pensemos en esta evidencia transcultural: tradicionalmente, los bebés mexicanos han aprendido a que les guste el arroz y los frijoles; los indios, el *dal* y el pan *chapati*; los japoneses, el pescado y el tofu; los inuit, la carne de foca; y los estadounidenses, los cereales de Kellogg's. Esto demuestra que lo que comemos influye en los alimentos que nos gustan. Y en esto se fundamenta la prometedora «rehabilitación de las papilas gustativas» y la oportunidad que tenemos de aprender a que nos guste un tipo de comida que nos aporte salud.

Necesito empezar mi rehabilitación de papilas gustativas lo antes posible. Pero hay tantas dietas... Si tuvieras que elegir una palabra para describir una dieta saludable, ¿cuál sería?

Equilibrio.

¿Algo así como «de todo con moderación»?

Por muy obvio que parezca, es el mantra correcto. La dieta mediterránea, por ejemplo, es rica en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, pero contiene grasas saturadas. No se puede señalar a la grasa saturada y decir que es mala, porque encaja dentro del equilibrio general de los nutrientes. El equilibrio confiere un beneficio general para la salud.

Prestemos atención al «todo» y a la «moderación». Hay alimentos, llamémoslos «comida basura», que es mejor evitar por razones de salud, ética e impacto ambiental. Por otro lado, la moderación se convierte fácilmente en terreno resbaladizo, donde un poco de esto y un poco de aquello acaba sumando un montón de «esto + aquello». Pero si una dieta se compone principalmente de los elementos correctos: verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos y semillas, legumbres y agua, en ese caso no habrá problema si el resto de los elementos se consume con verdadera moderación.