

Miguel Jara

COMIDA DE VERDAD

Alimentación sin mentiras
ni trucos

A FONDO



akai



AKAL / A FONDO

Director de la colección

Pascual Serrano

Diseño de cubierta: RAG

Reservados todos los derechos. De acuerdo a lo dispuesto en el art. 270 del Código Penal, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes sin la preceptiva autorización reproduzcan, plagien, distribuyan o comuniquen públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, fijada en cualquier tipo de soporte.

Nota a la edición digital:

Es posible que, por la propia naturaleza de la red, algunos de los vínculos a páginas web contenidos en el libro ya no sean accesibles en el momento de su consulta. No obstante, se mantienen las referencias por fidelidad a la edición original.

© Miguel Jara, 2019

© Ediciones Akal, S.A., 2019
Sector Foresta, 1
28760 Tres Cantos
Madrid - España
Tel.: 918 061 996
Fax: 918 044 028

www.akal.com

 facebook.com/EdicionesAkal

 @AkalEditor

ISBN: 978-84-460-4738-4

MIGUEL JARA

COMIDA DE VERDAD

Alimentación sin mentiras ni trucos



Comer es mucho más que un placer y una necesidad: la dieta y los hábitos alimenticios son ahora mismo el factor de salud pública que más puede ayudarnos a prevenir numerosas enfermedades, desde muchos tipos de cáncer hasta la diabetes. Pero comemos mal. Ingerimos, por lo general, mucha más cantidad de lo que necesita nuestro organismo para funcionar bien, y la calidad tiende a ser cada vez peor. Hace tiempo que la industrialización llegó a la alimentación y ello ha provocado problemas de salud pública.

Debemos entender que ingerir comida no es lo mismo que alimentarse bien o la óptima nutrición. Se puede comer mucho, comida por lo general de calidad baja, y encontrarse mal, y se puede (y debe) comer menos pero apostando por una dieta de calidad y tener mejor salud.

En este libro se analiza en qué punto comenzamos a comer mal y cuáles son los factores que nos han llevado a ello. Y se explica de manera sencilla qué es la comida de verdad, cómo comer bien, alimentarnos, nutrirnos; por qué es necesario y cuáles son sus ventajas. En el camino se verá, con sentido crítico, qué comemos y qué comen los animales que comemos. Y qué aditivos llevan nuestras comidas, sin olvidar cuáles son los alimentos que se preparan para el futuro cercano. Para alimentarse de manera sana, antes hay que estar sanamente informados.

Apostemos por la comida de verdad y por una alimentación lo más ecológica posible.

Miguel Jara (Madrid, 1971), escritor y periodista *free lance*, está especializado en la investigación de temas relacionados con la salud y la ecología. Su último libro es *Vacunas, las justas. ¿Son todas necesarias, efectivas y seguras?* (2015), a los que se añaden *Laboratorio de médicos. Viaje al interior de la medicina y la industria farmacéutica* (2011), *La salud que viene. Nuevas enfermedades y el marketing del miedo* (2009) o *Traficantes de salud. Cómo nos venden medicamentos peligrosos y juegan con la enfermedad* (2007).

Su principal medio de comunicación es su propio blog, migueljara.com. Su trayectoria comenzó en el periódico crítico *Motivos de Actualidad* (hoy *El Otro País*), y ha colaborado en numerosos medios, como *British Medical Journal (BMJ)*, *Discovery DSalud*, *El Mundo*, *Interviú*, *La Razón*, *Tiempo* o *The Ecologist*. Galardonado con el Premio Eupharlaw-IbercisaSalud 2011 a la personalidad del año en el ámbito sanitario, es socio fundador del Bufete Almodóvar & Jara, especializado en daños provocados por medicamentos.

I

ALIMENTARSE CON COMIDA DE VERDAD

Hace mucho mucho tiempo los pueblos tenían vida, no se abandonaban, en ellos crecían hermosos huertos y féculas tierras de cultivo y los animales pastaban en semilibertad. No es que fuera un escenario ideal, tenía sus inconvenientes pero a efectos alimentarios la población comía comida de verdad. Y en las ciudades ocurría lo mismo porque existía una conexión directa entre el ámbito rural y la urbe, que no le quedaba muy lejos. En el campo quien más quien menos tenía un huerto con el que llevarse alimentos frescos a la boca. Era la base de la alimentación familiar, comida real. En las ciudades existían mercados y tiendas de barrio que abastecían a la población con alimentos, por lo general, traídos de las proximidades en su mayor parte.

No hace falta que me detenga a explicar cómo es el modelo alimentario actual. Los huertos se han ido marchitando. El conocimiento de los mayores ha ido perdiendo valor. Los pequeños y medianos productores han ido dejando paso a grandes empresas centradas en producir enormes cantidades de alimentos con pocas variedades de semillas y de un modo intensivo que necesita muchos productos fitosanitarios, muy cuestionados por sus impactos ambientales y sanitarios. El modelo aplicado al ámbito vegetal se ha ido extendiendo al animal, en el que enormes granjas de animales hacinados tienen como única misión producir lo máximo posible con el menor coste deseable.

Las cerezas extremeñas se exportan a los países del norte de Europa mientras entran en nuestro país naranjas del norte de África. Las patatas de los campos castellanos sobran al tiempo que compramos tubérculos holandeses en los supermercados. El pescado puede venir de Senegal, la fruta de Brasil, el arroz de China. En cualquier gran superficie de cualquier provincia encuentras todo tipo de carnes de todo

tipo de procedencias y sólo en contados casos, gracias a que en los últimos años se han puesto en valor las denominaciones de origen, consigues la de tu región. Las ciudades han perdido la conexión con el campo de su provincia.

Tenemos más alimentos que nunca, de lugares más remotos, nunca hubo tanta variedad y probablemente nunca la calidad media de los productos fue peor. Ni se había producido tal contraste entre quienes están sobrealimentados y quienes están malnutridos. Ni habían existido tantas enfermedades y enfermos relacionados con el consumo incorrecto de alimentos. Hasta nuestros días la producción de comida no había sido un problema ecológico, pero hoy fabricar la comida que tomamos consume gran cantidad de recursos y contamina el planeta y distribuirla por el mundo es una de las principales causas del cambio climático. Todo esto tiene una consecuencia: no sabemos lo que comemos. Ni de dónde viene, ni cómo ha sido producido o qué contiene. Y necesitamos saber, queremos conocer en verdad qué comemos. ¿Cuántas veces has tenido en las manos un producto alimentario y te has preguntado: «pero ¿esto "qué es lo que es"»??

La comida de verdad es la de siempre, la que permanece lo más cerca de su estado natural original o, en todo caso, ha sido mínimamente procesada. ¿Cuál es la comida de verdad? Las frutas, hortalizas, verduras, semillas y frutos secos, cereales integrales, aceites vírgenes, legumbres, tubérculos y raíces, hierbas aromáticas y especias, infusiones, café, cacao, pescados y mariscos, carnes, huevos, lácteos, etc. Como todas las personas no podemos tener un huerto lo que escribo sólo servirá de ejemplo para hacernos una idea.

La comida de verdad es la lechuga, la cebolla o la patata de tu huerto o la que se produzca de manera parecida; la carne del carnicero que tenga ganadería extensiva propia (o que la tenga su proveedor); y el pescado de la pescadería. Enfrente, al otro lado, están los productos ultraprocesados, que es recomendable evitar. Ya sé que tienes el compromiso de acudir varias veces a los cumpleaños de los

amigos de tus hijos, auténticas ferias y congresos de la comida artificial. No hace falta que acudas con bozal o mascarilla y poniendo excusas que de todos modos van a parecer ridículas «en sociedad», pero es mejor que sólo sean ocasiones contadas, que sean la excepción, no la norma. En el grupo de comidas prescindibles están: carnes procesadas; comida preparada como las pizzas, las lasañas y los demás platos ya hechos que encontramos en supermercados; cereales refinados, galletas, bollería industrial y, por lo general, panes blancos; lácteos muy transformados y azucarados; patatas fritas y otros aperitivos; helados y golosinas; envasados de zumo y néctares; así como refrescos y bebidas energéticas; e incluso los preparados dietéticos muy procesados. Sencillamente no las necesitamos para vivir y, además, provocan problemas. Sin obsesionarse es conveniente eliminarlas o consumirlas de manera ocasional, como explico.

Es importante también preocuparse por el cómo, es decir, el modo de producción de los alimentos puesto que ¿qué es «más verdadero» como alimento: unas cerezas recién cogidas de un árbol que ha sido tratado con abundantes pesticidas o una procesada hamburguesa de seitán y tofu cuyos componentes hayan sido producidos de manera ecológica? La comida hoy puede enfermarnos o puede ofrecernos salud y ayudar a superar dolencias. Quizá debemos cambiar el chip y ver si los alimentos son un regalo de la naturaleza o sólo un producto. Una zanahoria tiene mucho que ver con lo primero mientras que un donut es más bien lo segundo.

En los últimos años las marcas están intentando acercar sus productos al gran público, cada vez más preocupado porque su alimentación sea saludable. Un grupo de científicos de Nestlé consigue un chocolate con un 30 por 100 menos de azúcar. Lo hacen al cambiar la estructura del azúcar por una más porosa. Esta se disuelve más rápido en la boca y ofrece el mismo dulzor en el paladar a pesar de que contiene menos azúcar. Fíjate en las cifras: en ello han trabajado 250 expertos de la compañía y ha llevado dos años

de investigación. La compañía tiene 40 centros de Investigación y Desarrollo (I+D) en todo el mundo donde trabajan 5.000 personas. Invierten al año 1.650 millones de euros en reformular productos[1]. Por favor, que alguien recuerde a los responsables de la multinacional suiza que el chocolate de verdad puede adquirirse puro en polvo, sin nada añadido, y para ello no hacen falta tantos datos.

Este es un ejemplo de lo que no es comida de verdad. Hacer, deshacer, volver a hacer lo deshecho para desechar lo hecho y así hasta dar con el gusto perfecto de la clientela que, en realidad, al final no sabe lo que tiene en la mano cuando coge una tableta de chocolate. No sabemos lo que comemos. Y queremos chocolate de verdad.

El azúcar se ha convertido durante los últimos años en uno de los demonios alimentarios. El objetivo de los fabricantes y las marcas es reducir un 30 por 100 los ingredientes prohibidos (azúcar, sal y grasas) en miles de alimentos procesados antes de 2020. Para ello utilizan trucos como cambiar el lugar donde se pone el ingrediente proscrito. Por ejemplo, ubicarlo en la superficie, como cobertura, en lugar de en el interior. Un donut con cobertura de chocolate tiene menos azúcar que el relleno. Por lo visto, como la superficie del redondo bocado es la primera que entra en contacto con la lengua, con esa estrategia se consigue que la percepción de sabor sea la misma pero la cantidad total de azúcar o sal en el alimento sea inferior.

Otro ejemplo. PepsiCo ha reducido el contenido de sal en sus aperitivos: hay un 12 por 100 menos de sal en su marca de patatas Lay's desde 2006 y un 25 por 100 menos en el total de *snacks*. Primero inventan una guarrería y luego, según la gente va protestando la van adaptando a su gusto con modificaciones que no son fáciles de entender para el común de los mortales pues son fruto del trabajo en un laboratorio.

También han reducido un 70 por 100 las grasas en los Doritos y Ruffles sólo en el último año y un 72 por 100 en el total de sus aperitivos de bolsa. Es una manera de reconocer que la población está cambiando sus gustos y necesida-

des y pide comida de verdad. Como no van a retirar de los estantes de las grandes superficies la mayor parte de sus productos de la noche a la mañana –caería con ellos gran parte de sus beneficios económicos, claro– intentan cambiar algo para que «nada» cambie en el modelo de negocio.

Para cualquier organismo esos productos son intrascendentes, totalmente prescindibles. No los necesitamos, vaya. La salud se ha vuelto una excusa para hacer negocio. Se trata de buscar nuevos espacios en el mercado para atraer al consumidor[2]. Bien es cierto que cuando escribimos «la industria alimentaria» generalizamos y, como es evidente, no todo lo que hace un sector es malo, ni mucho menos. Gracias a muchas empresas podemos comer conservas exquisitas y alimentos precocidos y en bote, como las judías y otras legumbres por ejemplo, que se preparan en un momento y no han sido apenas transformadas. O las latas de pescados, anchoas, mejillones, sardinas, etc. También las bolsas de vegetales cortados y listos para hacer en ensalada, por ejemplo. Los aceites son el resultado del procesado necesario y son comida de verdad.

Los diferentes tratamientos higiénicos nos han dado lo que se llama seguridad alimentaria y la población se ha ahorrado infecciones e intoxicaciones que se daban con anterioridad en la historia de la alimentación humana. Está claro, ha habido destacados aportes de lo que podemos considerar de manera generalizada la industria. Aclaro, pues, que «procesado» no es igual a «malo». Hay procesos racionales que apenas intervienen en las cualidades del alimento, que se realizan simplemente para que podamos tomarlo. Algunos de ellos incluyen la comida de verdad congelada o ultracongelada, como las espinacas o muchos pescados provenientes de alta mar. Lo que debemos evitar son las comidas resultantes de procesos que degradan las cualidades de los alimentos, que los transformen en algo tóxico o negativo para nuestra salud o en cuya elaboración se hayan añadido elementos que, al no reconocerlos nuestro organismo, puedan ser nocivos. Las industrias quieren

que comamos productos envasados pero «bien», pero la población puede comer bien con alimentos reales y a mejor precio sin necesidad de tantos productos complejos que, insisto, no sabemos qué contienen ni cómo se han fabricado; necesitamos volver a alimentarnos con comida de verdad.

Uno de los primeros inventos de la industria alimentaria fue el concepto de alimentos *light*. Luego vinieron los productos «sin». A continuación, se ha puesto de moda lo bío o eco y luego lo «con» («con omega 3», «con bífidus activo», «rico en fibra», etc.). Ya se observa cómo le toca el turno al cómo. Son necesidades sociales, saber qué comemos –en realidad, conocer cuánto hay de verdad en lo que vamos a llevarnos a la boca–, que la industria aprovecha para usarlas como *marketing*.

Un ejemplo muy claro de todo esto. Hasta el año 2006, la industria alimentaria no ecológica usaba el término «bío» para hacer creer que los productos así empaquetados eran más saludables y ecológicos. La empresa Pascual tenía una marca de zumos que se llamaba BioFrutas. La publicidad engañosa fue denunciada por asociaciones de consumidores de productos ecológicos como Vida Sana (que desde hace décadas impulsa la feria BioCultura). La Unión Europea desarrolló entonces la normativa que prohibía utilizar la palabra bío para cualquier alimento que no fuera ecológico. Danone tuvo que cambiar sus «bíos» por Activia y Pascual transformó BioFrutas en Funciona, y luego lo llamó Bifrutas, sin la «o»[\[3\]](#).

El proceso de fabricación de los alimentos es en sí mismo un motivo de elección de productos, porque los consumidores exigen a las marcas que expliquen de dónde viene la materia prima con la que se fabrica la comida y cómo ha sido el proceso de elaboración.

Para alimentarse con comida de verdad es importante hacer el esfuerzo de cocinar. Hemos ido abandonando esta destacada tarea cotidiana por nuestros estilos de vida hiperocupados y eso tiene consecuencias. Si dejamos gobernarnos por la comodidad estamos olvidando la responsabili-

dad y ello conlleva una factura en la salud que ha quedado bien documentada con el aumento de las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la obesidad o la diabetes en nuestra sociedad. Si no cocinamos otros van a hacerlo por nosotros y la tarea la van a realizar con criterios tendentes a su beneficio económico, no buscando la salud de la población. Los supermercados están llenos de ejemplos, ¿verdad?

Carlos Ríos es un dietista nutricionista que enseña a comer como lo hacían nuestras abuelas. Parece revolucionario porque hemos cambiado mucho: «Si está envuelto en plástico –explica–, si el paquete tiene colores fuertes y brillantes, si la etiqueta de ingredientes tiene más de cinco miembros, desconfía. Hay que dejar los alimentos ultraprocesados atrás»[4]. ¿Qué son los productos procesados y sus hermanos mayores, y por lo general nocivos, los llamados ultraprocesados? La diferencia entre comida y ultraprocesado es sustancial y la explica Ríos, autor de la web *Realfooding*[5]:

Estos productos son preparaciones industriales comestibles elaboradas a partir de sustancias derivadas de otros alimentos. Realmente no tienen ningún alimento completo, sino largas listas de ingredientes. Además, estos ingredientes suelen llevar un procesamiento previo como la hidrogenación o fritura de los aceites, la hidrólisis de las proteínas o la refinación y extrusión de harinas o cereales. En su etiquetado es frecuente leer materias primas refinadas (harina, azúcar, aceites vegetales, sal, proteína, etc.) y aditivos (conservantes, colorantes, edulcorantes, potenciadores del sabor, emulsionantes).

Es bueno conocer cómo ha cambiado la dieta en nuestro país en los últimos 50 años. La alimentación se ha modificado bastante. Sorprende porque la leche, la carne, los huevos o el azúcar han ganado peso en nuestra dieta en detrimento del consumo de tubérculos como la patata, las leguminosas, los cereales y las hortalizas. El estudio en el que me baso es *Evolución de la alimentación de los españoles en el pasado siglo xx*, que abarca desde 1961 hasta 2011[6]. Es decir, a rasgos generales, nuestra dieta es peor. La manera de alimentarse de nuestros predecesores era

más aburrida y limitada desde el punto de vista nutricional, entre otras cosas porque había relativamente poco donde elegir qué llevarse a la boca. Ahora disponemos de una gran oferta, pero en el cómputo general es menos saludable, sobre todo por el abuso de la carne y los azúcares, por no citar el «triumfo» de la comida ultraprocesada.

En su libro *Come bien hoy, vive mejor mañana*, el médico francés experto en nutrición y cirujía Henri Joyeux comienza con una nota para el lector en la que avanza que, aunque no nos quedemos con todo lo que cuenta en su texto, al menos retengamos un mensaje:

Todos esos anuncios que te salen al paso en las paredes del metro, en las revistas y en las vallas publicitarias de las ciudades presentan justo lo que no hay que comprar. Intentan tratarnos como a consumidores idiotas. Pero, por suerte, los ciudadanos ya hemos empezado a oponer resistencia[7].

No hay más que sentarse frente al televisor para contemplar los anuncios publicitarios a la hora de la cena. Eso que vemos es la comida procesada. Comestibles atractivos por su envoltorio o sabor pero que pueden ser nocivos para nuestra salud desde el punto de vista de la nutrición: no sólo no suelen aportar, además, si se abusa de su ingesta, dañan. ¿Por qué en los anuncios de la tele no se promocionan verduras? Bueno, hay anuncios como los del plátano de Canarias para potenciar dicha denominación de origen, pero suelen ser una excepción.

Lo cierto es que, como estoy tratando de explicar, la alimentación de las últimas generaciones se ha visto muy influida por las diferentes industrias y sus «modas» interesadas. Nuestro cerebro es bastante moldeable y sensible a las experiencias y el simple hecho de limitar nuestra exposición a alimentos con alto contenido calórico reconfiguraría nuestro cerebro de manera natural para encontrar placer en alimentos más saludables. Necesitamos alimentarnos con comida de verdad.

[1] Raquel Villaécua, «Bolos, patatas y galletas: los trucos para que sepan igual con menos grasa», 29 de mayo de 2018 [<http://www.elmundo.es/papel/gastro/2018/05/29/5afc23abe2704ead298b45b9.html>], consultado el 30 de mayo de 2018.

[2] *Ibid.*

[3] Antonio M. Yagüe, «Sólo los alimentos ecológicos se podrán llamar “bio” a partir de julio», 10 de abril de 2006 [http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/sociedad/solo-alimentos-ecologicos-podran-llamar-bio-partir-julio_243250.html], consultado el 5 de septiembre de 2018.

[4] Marta Espartero, «Carlos Ríos, el nutricionista *influencer* que enseña a comer como sus abuelas a 400.000 jóvenes», 11 de marzo de 2018 [https://www.elespanol.com/reportajes/20180311/carlos-rios-nutricionista-influencer-ensena-abuelas-jovenes/290971042_0.html], consultado el 31 de mayo de 2018.

[5] Rodrigo Casteleiro García, «Qué son los productos ultraprocesados y por qué no hay que comerlos», 28 de junio de 2017 [https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/06/21/articulo/1497996129_196916.html], consultado el 14 de diciembre de 2017.

[6] Gregorio Varela, «Evolución de la alimentación de los españoles en el pasado siglo xx» [http://www.cuentayrazon.org/revista/pdf/114/Num114_006.pdf], consultado el 12 de diciembre de 2017.

[7] Henri Joyeux, *Come bien hoy, vive mejor mañana*, Barcelona, Planeta, 2017, p.13.

II

ALIMENTOS EN LA «ERA SIN»

Vivimos en «la era sin». La comida hoy está tan deteriorada que es normal que cada vez más cosas del comer nos hagan daño y debamos eliminarlas de la dieta. Nuestro organismo está adaptado para reconocer las moléculas de la química natural, de los alimentos naturales, y las aprovecha en su propio beneficio. El problema llega cuando nuestros hábitos de vida cambian y lo hacen de tal manera que pasamos a alimentarnos con comida proveniente de sitios que ni conocemos, muy lejanos, producida en masa y con las presiones propias de los mercados y lo hacemos pensando más en nuestra comodidad que en nutrirnos, lo que implica alimentos muy manipulados. Todo ello ha conllevado que la otra química, la que no es natural, la sintética, desarrollada por el ser humano y que nuestro organismo no reconoce, tenga un papel onnipresente en los alimentos. Productos químicos, no naturales, que acarrearán problemas de salud, además de ecológicos, económicos, sociales o políticos.

A veces sufrimos también el *marketing* de lo «natural». Por otra parte, todo lo natural no es bueno. Es decir, que algo sea natural no significa que podamos tolerarlo con facilidad. Si cojo un poco de la cicuta que se cría con toda naturalidad en el arroyo que pasa cerca de mi casa y me la como, con probabilidad moriré o quedará malherido. Es claro, pues, que ni todo lo «químico» es malo ni todo lo «natural» es bueno. Creo que lo importante es el impacto en nuestra salud y en el medio ambiente que pueda provocar el producto en cuestión.

Los alimentos llevan gran cantidad de sustancias sintéticas que sencillamente nuestro cuerpo no tolera: fertilizantes, herbicidas, fungicidas, insecticidas y demás productos que se usan en la agricultura para acabar con las plagas;