



INTRODUCCIÓN

¿QUÉ APORTA DE NUEVO ESTE LIBRO?

SE CUMPLEN AHORA 10 años desde que escribí *La despensa de Hipócrates*, editado en esta casa. Cuando Txalaparta me volvió a proponer escribir otro libro sobre salud, pensé en el tema de la cocina saludable, un anhelado proyecto que yo tenía aparcado. De ahí surgió el trabajo que tienes en tus manos, *Alimentación inteligente, cocina saludable*, que no es un libro de cocina. Sobre ese tema ya hay miles de obras, algunas de gran calidad. Mi objetivo al escribir este libro era aportar algo nuevo, no caer en los típicos tópicos que todo el mundo conoce, no quería quedarme en lo ya trillado y repetido hasta la saciedad. Mi intención es dar a conocer algunos de los últimos descubrimientos de nutrición en relación con ciertos saberes y prácticas del noble arte de la cocina. Es decir, este es un libro sobre nutrición culinaria.

Hay un frenesí investigador y de creatividad en todo el planeta. El mundo de la cocina cada vez se acerca más al mundo de la nutrición y de la ciencia, ¡y viceversa! Divulgar algunos de estos avances en un lenguaje asequible era mi reto. ¿Cuáles son las mejores claves del asunto? ¿Dónde está el meollo? ¿Cómo podemos ser más eficaces? En la nutrición humana, el cómo cocinar a menudo es tanto o más importante que el qué cocinar: los métodos, los condimentos, las mez-

clas, los materiales, las toxinas naturales y la conservación de alimentos. Y también la filosofía o visión de fondo: ¿por qué y para qué cocinar?

¿Es cierto que haya que reducir las grasas? ¿Qué hay de cierto en la leyenda negra del microondas? ¿Es mejor pelar o no pelar la fruta? ¿Tienen riesgos los zumos? ¿Es tóxico el aluminio? ¿Qué pasa con los recipientes de plástico? ¿Es mejor cocinar con especias? ¿El azúcar moreno es mejor que el blanco? ¿La sal marina es menos mala? ¿Té con leche o con limón? ¿Café con azúcar o con sacarina? ¿Qué es mejor, el pan con queso o el pan con mermelada? ¿Cuál es la mejor manera de cocinar las berenjenas? ¿Cómo hacer una buena fritura? ¿Cómo elaborar postres saludables? Y no siempre las respuestas serán simples, un sí o un no rotundos, sino que a menudo habrá que matizar, o reconocer que la ciencia aún no lo tiene del todo claro.

A veces será irrelevante tomar un alimento cocinado de una forma o de otra. Por ejemplo, el tomate crudo es tan sano como la salsa de tomate frito. Pero en otras ocasiones el método culinario lo cambia todo: la fritura echa a perder la salubridad de las patatas y el pescado, dos alimentos que son muy sanos si se toman cocidos, asados o a la plancha.

En mi anterior trabajo sobre la dieta, *La despensa de Hipócrates*, traté sobre todo el tema de los alimentos más sanos. Aquí explicaré las mejores formas de procesarlos o cocinarlos. Encontrarás también información útil sobre otros alimentos sanos y no tan sanos, que no aparecían allí. Ambos libros se complementan.

En este libro encontrarás estas cinco partes:

- El primer bloque lo forman el decálogo de cocina saludable y los tres primeros capítulos son una especie de resumen –muy resumido– de todo el libro. Si te asalta la pereza lectora o dispones de poco tiempo te sugiero este truco: tomar ese atajo y empezar por ahí.

- En el segundo bloque, el desarrollo del libro: son los capítulos que van del 4 al 20. Constituyen el meollo de este trabajo. En ellos profundizo en las claves que considero más importantes, en aquellos factores de riesgo culinarios más importantes para nuestra salud. Continúo con otros factores en el tercer bloque, que son los capítulos que van del 21 al 23; incluyo aquí tres temas igualmente interesantes pero en general no tan prioritarios, de menor impacto en la salud pública.
- El cuarto bloque es el capítulo 24, los consejos de nutrición culinaria, que es una miscelánea con observaciones y consejos prácticos sobre alimentos o platos escasamente tratados en los anteriores capítulos. Me centro sobre todo en los platos más usuales en la tradición gastronómica mediterránea; y hablo de los pros y los contras y de las formas de prepararlos más saludablemente. A lo largo de todo el libro he aprovechado para revisar y actualizar algunos datos sobre ciertos alimentos que ya aparecían en mi primer libro *La despensa de Hipócrates*.
- El quinto y último bloque son los tres interesantes anexos y el glosario de nutrición culinaria. Más que un glosario ha resultado casi un diccionario de nutrición que he considerado muy útil incluir en pos de la divulgación nutricional. Este asunto no deja de ser una disciplina muy técnica, de especialistas y también la jerga gastronómica no para de aumentar en un mundo cada vez más globalizado. Yo empezaría a leer el libro por el decálogo de cocina saludable, aunque también podría empezarse por el final, por el glosario. Todo queda a gusto del consumidor o consumidora.

Cambiar hábitos de vida no es fácil. Y en un libro tan extenso es fácil perderse por las ramas. Por eso te sugiero que de cuando en cuando recuerdes lo esencial: que vuelvas al decálogo

del inicio y te refresques las claves de este libro. No caigamos en actitudes extremas o rígidas: o me cuido o no me cuido. En salud no se pueden tomar demasiados consejos al pie de la letra, ya que nos saldrá el tiro por la culata. La comida es un placer y a veces la fiesta implica un goce sin paliativos. De cuando en cuando podemos darnos el lujo de pecar. Pecar a discreción lo llamo yo.

Espero y deseo que mis saberes en este asunto de la nutrición puedan servir a las gentes que cocináis mucho, a las que apenas cocináis pero podéis enseñarlo y a las que aún no cocináis pero tenéis el propósito de hacerlo. On egin! ¡Buen provecho!



Decálogo
de la cocina
saludable

1

¡Cocina más y mejor! Tu salud y tu bienestar saldrán ganando.

2

Elige productos sanos y de calidad. Opta por los alimentos complejos (integrales).

3

Usa grasas saludables, como el aceite de oliva, las nueces o el pescado azul.

4

Hay unos cuantos métodos de cocción saludables. Conócelos.

5

Evita lo muy tostado y reduce las frituras. Aprende a freír a conciencia.

6

Prefiere los glúcidos lentos a los glúcidos rápidos.

7

Alterna los vegetales crudos con los vegetales cocidos y triturados.

8

Reduce la sal y lo salado. Condimenta con hortalizas, hierbas y especias.

9

Las mezclas de alimentos pueden ser la solución (o el problema).

10

Pon colores en tus platos e incluye algunos amargos.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	
¿QUÉ APORTA DE NUEVO ESTE LIBRO?	11
DECÁLOGO	17
1. COCINAR MÁS PARA ALIMENTARSE MEJOR	
La comida es un acto biopsicosocial	21
La cocina como laboratorio y como ateneo	21
¿Cocinar nos hizo humanos?	22
¿Por qué y para qué cocinamos?	25
Grandes paradojas de la alimentación contemporánea	25
2. QUÉ COCINAR. ¿QUÉ ES UNA DIETA SALUDABLE?	
No hay alimentos perfectos, solo dietas prudentes	31
De la dieta variada a la dieta saludable	32
Las tres dietas más saludables	34
Tenemos un problema: la dieta mediterránea se pierde	37
Los siete criterios de la dieta flexitariana saludable	37
3. MÉTODOS: NO ES LO QUE COMES, ES CÓMO LO COMES	41
4. CLAVES PARA PRESERVAR NUTRIENTES	
Relativizando las pérdidas de micronutrientes	47
Agentes físicos que destruyen vitaminas	48
Preservar nutrientes antes de cocinar los alimentos	49
Preservar nutrientes al cocer los alimentos	50
Las frutas, mejor con la piel	51
Optar por cereales y derivados integrales	52
Otros agentes que destruyen vitaminas	53
El caso específico del déficit de vitamina D	53

5. CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS. ¿ORGANO... QUÉ?	
¿Cuántos sabores existen?	57
Los sabores son una cuestión de supervivencia	58
Los gustos alimentarios son en parte una cuestión genética	58
Tres tipos de degustadores entre los humanos	59
No somos islas. A degustar también se aprende	60
La lactancia materna mitiga la neofobia	61
Familiarizarse con nuevos sabores	61
¿Por qué es importante incluir los alimentos amargos?	62
Trucos para suavizar los sabores amargos	62
<i>Umami</i> . La historia del quinto sabor	63
¡Pon colores en tu dieta!	67
El prejuicio sobre lo que comemos condiciona su degustación	68
Factores que causan pérdida o alteración del gusto	69
6. UNA BUENA RACIÓN DE VEGETALES CRUDOS	
Ventajas de tomar frutas y verduras crudas	73
Excepción: cocidos, los carotenoides se aprovechan más	75
Ojo con los zumos. La fruta, mejor a mordiscos	75
Algunos riesgos de los alimentos crudos	76
Anisakis en pescados y mariscos crudos	76
Infecciones por consumo de pescado y marisco crudo	78
Dos riesgos en los huevos crudos	78
Alergias en los alimentos crudos	78
Toxinas naturales en alimentos vegetales crudos	79
Brotos de bambú crudos y almendras amargas	79
Judías de Lima crudas	79
L-Canavanina en la alfalfa germinada	79
Favismo por consumo de habas crudas	80
Setas tóxicas si se consumen crudas	80
Bayas tóxicas	80
Riesgos y ventajas del crudivorismo	81
7. PURÉS LLENOS DE CAROTENOIDES	
Cuando cocer y triturar es la solución	87
8. FERMENTADOS Y GERMINADOS QUE OPTIMIZAN EL PRODUCTO	
Quesos y leches fermentadas	94
<i>Sauerkraut</i> o chucrut	95
<i>Kimchi</i> coreano	96
Derivados de la soja fermentados	96
Miso y salsa de soja (<i>shoyu</i>)	96
<i>Tempeh</i>	98
<i>Natto</i>	98
Propiedades y riesgos de los derivados de la soja	99
Dos dietas japonesas: el norte y el sur	100
El Interheart Study y los tres patrones dietéticos	101
Riesgos de ciertos alimentos fermentados	102

Semillas germinadas	103
Ventajas y riesgos de las semillas germinadas	104
Cómo germinar semillas en casa	105
9. LA INDUSTRIA TAMBIÉN COCINA (Y NO SIEMPRE PARA MAL)	
Lo bueno de ciertos alimentos procesados industrialmente	109
Lo malo de los alimentos procesados	112
Riesgos de los embutidos y carnes procesadas	113
¿Qué contienen las carnes procesadas que nos daña tanto?	115
Cáncer de estómago, sal y técnicas de conservación milenarias	115
Grasas trans en muchos alimentos procesados	117
Enfermedades y factores de riesgo asociados a las grasas trans	118
Calorías vacías en alimentos refinados	118
El refinado de los cereales y la salud	119
¡Hay panes y panes! El grado de extracción	120
Dulces y reposterías industriales	122
Colas y otros refrescos azucarados	123
Alimentos cada vez más asépticos	124
10. ACEITE DE OLIVA: LA GRASA QUE SORPRENDIÓ A LOS NUTRICIONISTAS	
¿Por qué es tan sano el aceite de oliva?	129
¿Qué aceite de oliva? ¿Cómo tomarlo?	131
¿Hay otros aceites vegetales saludables?	131
Aceites de semillas que es preferible evitar	132
11. LOS PELIGROS DE LAS FRITURAS	
¿Tiene algo que ver el ictus con las frituras?	138
El cinturón del ictus en Estados Unidos	138
¿Un cinturón del ictus en el Estado español?	138
¿Otros posibles riesgos del consumo de fritos?	139
Acrilamida en patatas fritas, snacks y alimentos tostados	140
12. PAUTAS PARA FREÍR A CONCIENCIA	
Hortalizas más adecuadas para hacer una fritura	148
13. MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES	
Hervido simple (olla con agua)	151
Mejor empezar con agua fría	152
Ollas a presión	153
Cocción al vapor con olla a presión	153
El horno microondas, un método saludable	153
Ventajas del horno microondas	154
Desventajas o precauciones a tomar con el uso del microondas	155
Consejos y trucos para usar adecuadamente el microondas	155

14. DORAR SIN CARBONIZAR. EL HORNO Y LA PLANCHA	
La dichosa reacción de Maillard	161
Riesgos de la reacción de Maillard	162
Ventajas de la reacción de Maillard	163
Cómo reducir las toxinas derivadas del tueste	163
15. RIESGOS DE LA PARRILLA O BARBACOA	
Cómo reducir los tóxicos durante el asado a la parrilla	168
16. MENOS SAL, MÁS HORTALIZAS, HIERBAS Y ESPECIAS	
Los riesgos del exceso de sal	173
Sal yodada	175
Falsas alternativas a la sal	176
Cómo reducir la sal en la dieta	177
El arte de las especias y condimentos	178
Consejos para el uso de hierbas y especias	179
Ajo	179
Cebolla	183
Pimentón	183
Guindillas y otros pimientos picantes	184
Algunos riesgos del picante	187
Truco para mitigar el ardor	187
Pimienta negra (<i>Piper nigrum</i>)	187
Perejil	189
Canela, ¡que te den la buena!	190
Precauciones y contraindicaciones de la canela	191
Orégano	192
Curry y cúrcuma	192
Cómo aprovechar la curcumina del curry	194
Jengibre	194
Nuez moscada, mucho ojo	195
17. PEPINILLOS EN VINAGRE. COCINAR CON ÁCIDOS	
Riesgos de los encurtidos y escabeches	199
Ventajas de utilizar ácidos en la cocina	199
18. BAJAR LA CARGA GLUCÉMICA DE LAS COMIDAS	
¿Qué es el índice glucémico de los alimentos?	206
¿Por qué es tan importante el IG de los alimentos?	206
Alimentos con alto índice glucémico (a evitar)	207
Alimentos con bajo índice glucémico (a promover)	207
Índice glucémico aproximado de algunos alimentos	208
¿Qué es la carga glucémica de las comidas?	208
¿Cómo reducir la carga glucémica de las comidas?	209
19. MANERAS DE ENDULZAR	
Edulcorantes calóricos	213

Azúcar de mesa (sacarosa)	213
El mito del azúcar moreno	214
Ojo con la fructosa	214
Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF)	215
Glucosa	215
Miel	216
Melaza o miel de caña	217
Edulcorantes sintéticos sin calorías	217
Estevia y extracto de estevia	219

20. CUANDO LA MEZCLA ES LA SOLUCIÓN (O EL PROBLEMA)

Mezclas de alimentos saludables	223
Mezclar cereales con legumbres	223
Mezclar glúcidos rápidos con alimentos con bajo índice glucémico	224
Mezclar glúcidos rápidos con vinagre o zumos cítricos	224
Mezclar verduras de colores vivos con aceites o grasas	225
Mezclar alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C	225
Añadir canela a los postres dulces	226
El té, mejor con limón	226
Mezclar las coles con salsa de tomate	226
Batidos de yogur y frutas	226
Mezclar pimienta con cúrcuma (como en el curry)	227
«Malas» mezclas alimentarias	227
Té con leche no es la mejor opción	227
Café ó té al final de comidas	227
Chocolate con leche, cacao con leche	228
No mezclar almidones con azúcares, mieles o siropes	228
No mezclar comidas ricas en grasas con zumos o comidas ricas en vitamina C	229
No tomar dos o más alimentos pesados en una misma comida	229

21. USAR MATERIALES Y UTENSILIOS SEGUROS

Los materiales más higiénicos	234
Vidrio, material higiénico	234
Cerámicas esmaltadas certificadas	234
Acero inoxidable	235
Sartenes y baterías antiadherentes de Teflón (PTFE)	236
Otras alternativas antiadherentes	238
Titanio, una buena opción	239
Esteatita	239
Silicona	239
Materiales que podrían causar problemas	240
Hierro fundido	240
Aluminio	241
Recipientes de cerámica mal esmaltados (plomo)	243

Cobre y latón	243
Papel y cartón	244
Envases plásticos en entredicho	244
Recipientes de policarbonato (liberan BPA)	244
Recipientes de poliestireno (ps)	245
¿Cuáles son los plásticos más seguros?	245
Envases plásticos de PET	246
Polietileno de alta densidad	247
Polietileno de baja densidad	247
Latas de conserva recubiertas con resinas epoxi (BPA)	247
Utensilios de madera	248
Cuero (botas de vino)	248
Cómo envolver alimentos	249
22. TOXINAS NATURALES DE LOS ALIMENTOS	
Solanina en las patatas y tomates verdes	254
Hemaglutininas en las alubias y otras legumbres	255
Oxalatos en verduras, cacao y té	255
Latirismo por consumo de almortas (<i>Lathyrus sativus</i>)	255
Konzo causado por un alto consumo de yuca	256
Glucósidos cianógenos en judías de Lima y almendras amargas	257
Aflatoxinas en cacahuets y cereales mal almacenados	258
Glicirrizina en el regaliz	259
Toxinas en setas tradicionalmente consideradas comestibles	259
Sustancias bociógenas en las coles y otras crucíferas	261
Nitratos en ciertas verduras y aguas de pozo	261
Microcistinas en el pescado	262
23. TEMPERATURA DE LOS ALIMENTOS Y SALUD	
Riesgos de los alimentos y bebidas muy calientes	265
Ventajas de los alimentos y bebidas calientes	265
Ventajas de los alimentos y bebidas frías	266
24. CONSEJOS DE NUTRICIÓN CULINARIA	
Ensaladas	270
Gazpachos	271
Caldos y sopas	271
Purés o cremas saludables	272
¿Purés de patata o purés instantáneos?	273
Salsas saludables	274
Verduras y hortalizas	275
Métodos de cocción para cada tipo de hortaliza	276
Verduras de hoja verde	277
Tomates y pimientos	278
Cebolla	279
Cómo cocinar la cebolla	281
Puerro	282
Coles y hortalizas crucíferas	282

Coliflor y brécol	282
Rabanitos	283
Lombarda	283
Zanahoria	283
Calabaza	284
Calabacín	284
Remolacha roja	284
Judías verdes (o vainas o alubias)	285
Alcachofas	285
Berenjena	285
Espárrago	286
Apio	286
Guisantes tiernos	286
Aguacate	286
Patatas	287
Boniatos o batatas	287
Setas	288
Algas	289
Castañas	290
Cereales y derivados	290
Panes	290
Müesli	292
Copos de avena	292
Pasta	293
Pizza	293
Cuscús	294
Arroces y derivados	294
Tipos de arroz y sus platos típicos	296
Cómo reducir la carga glucémica en un menú de arroz	296
Maíz seco y derivados	296
Quinoa	297
Amaranto	298
Mijo	298
Sorgo	299
Legumbres	299
Las legumbres y el problema de los gases	300
Cómo cocer las legumbres para reducir la flatulencia	301
Lentejas	302
Alubias	302
Garbanzos	302
Habas	302
Soja y derivados de la soja no fermentados	303
¿Tiene algún riesgo el consumo de soja?	304
Tofu o cuajada de soja	304
«Leche» de soja	305
Otras «leches» vegetales	306
Leche de vaca	306
Yogures y otras leches fermentadas	308

Quesos	309
Huevos	310
Conejo	312
Pavo	312
Pollo	312
Carne de cerdo	313
Carnes rojas	313
Riesgos asociados al alto consumo de carnes rojas	314
Jamón ibérico	315
Alternativas a los embutidos y carnes procesadas	315
Pescados	317
Pescado azul	317
Pescado crudo	318
Mariscos	319
Vísceras (casquería)	319
Hígado, foie gras y patés	320
«Patés» vegetales	321
Postres	321
Frutas frescas	321
Macedonias y gazpachos con fruta	322
Frutas desecadas	323
Compotas y mermeladas	323
Repostería	325
La repostería mediterránea tradicional	325
Criterios para una repostería saludable	326
Café	328
Algunos riesgos del café	329
Los cafés no filtrados y la salud	330
La cafeína y las dos variedades de café	330
Presentaciones más frecuentes del café	331
Consejos para preparar el café	332
Consejos para tomar el café	333
Sucedáneos del café	333
Tés	334
Cómo tomar el té	335
El té negro	335
El té verde	336
Cacao y chocolate negro	336
Polvo de cacao	337
Cacao instantáneo	337
No provoca acné	338
Riesgos del cacao y el chocolater	338
Fresas con chocolate, mejor que fresas con nata	339
Hierba mate	339
Bebidas frías	340
Agua	340
Zumos	341
Néctares de fruta	341

Batidos saludables	342
Bebidas alcohólicas	342
Vino tinto	344
Vinos blancos, champán y cava	344
Cerveza	344
Refrescos azucarados	346
Limonadas y sangrías	346
Aperitivos de riesgo	347
¿Qué pasa con las palomitas de maíz?	347
Aperitivos y tentempiés saludables	348
Frutos secos oleaginosos	348
ANEXO I	
¡HAY GRASAS Y GRASAS!	
Alimentos ricos en grasas omega 3 (DHA, EPA y ácido alfa-linoleico)	354
Alimentos ricos en grasas monoinsaturadas	354
¿Cuáles son las grasas de riesgo?	354
Alimentos ricos en grasas saturadas	355
Alimentos ricos en grasas trans	355
Alimentos ricos en grasas omega 6	355
ANEXO II	
BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN	357
ANEXO III	
CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS	
Cómo organizar la despensa o alacena (alimentos no refrigerados)	361
Cómo evitar toxoinfecciones al manipular alimentos	362
Cómo gestionar el frigorífico	363
Otros consejos sobre el frigorífico	364
Cómo congelar	365
Cómo descongelar	367
ANEXO IV	
CONTROVERSA SOBRE LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS	
¿Merece la pena tomar alimentos «ecológicos»?	369
Vegetarianismo versus riesgos de la ganadería industrial	370
GLOSARIO DE NUTRICIÓN CULINARIA	375

