

Del autor del blog *Gominolas de petróleo*

QUE NO TE LIEN CON LA COMIDA



*Una guía imprescindible
para saber si
estás comiendo bien*

**Miguel Ángel
Lurueña**

DESTINO

Miguel Ángel Lurueña

Que no te líen con la comida

Una guía imprescindible
para saber si estás comiendo bien

© Miguel Ángel Lurueña, 2021

© Editorial Planeta, S. A. (2021)
Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.edestino.es
www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero de 2021

ISBN: 978-84-233-5875-5
Depósito legal: B. 21.497-2020
Preimpresión: Realización Planeta
Impreso por Huertas Industrias Gráficas, S. A.
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**.

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).
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.

ÍNDICE

Prólogo	13
Comencemos por el principio.	17
El desconocimiento	18
La desinformación	19
La desconfianza	30
Las consecuencias	35
¿Qué podemos hacer?	37
1. Que no te líen con la nutrición	39
¿Cómo debería ser nuestra dieta?	40
Otras formas de entender la dieta saludable.	50
Comer bien: lo que no es	55
Comer bien no es tan fácil	78
2. Que no te líen con las etiquetas	81
Antes de la compra	82
Interpretar el etiquetado no es fácil	83
Entonces, ¿qué hacemos para interpretar el etiquetado?	93
La denominación del producto: el patito feo del etiquetado	94
La lista de ingredientes dice más de lo que parece	98
La información nutricional no es lo más impor- tante.	102
¿Cuánto dura este alimento?	104
¿Alergia al huevo? Pues cuidado con el queso	110

Esta bolsa de patatas chips parece un airbag	113
Pimientos españoles con acento de Perú	116
3. Que no te líen con los ingredientes	121
Confusiones en torno a los alimentos ultraprocesados .	122
Aceites y grasas de mala calidad nutricional.	124
El lío del azúcar	130
La sal	148
De las harinas refinadas a los cinco venenos blancos . .	159
Los aditivos	163
Los aromas	172
4. Que no te líen con los alimentos vegetales	177
Frutas, verduras y legumbres	177
Las patatas	202
Los cereales	206
Las bebidas vegetales	219
5. Que no te líen con los lácteos y los huevos	221
La leche	221
Los yogures y otras leches fermentadas	229
El queso	239
Los huevos	247
6. Que no te líen con la carne y el pescado	261
La carne	261
El pescado	280
7. Que no te líen con los reclamos	299
Declaraciones de salud	303
Declaraciones nutricionales	307
El agujero legal por el que todo se cuele	308
Sin azúcar, sin gluten y sin vergüenza	309
Alimentos naturales, artesanales, caseros, tradicionales	320
Los alimentos «ecológicos» no son lo que nos gustaría que fueran	326
El trabajo empieza en casa	334
Lo que el ojo no ve	335

Epílogo.	345
Agradecimientos.	349
Bibliografía	351
Copyrights de las imágenes	371

CAPÍTULO I

QUE NO TE LÍEN CON LA NUTRICIÓN

Comer bien es muy fácil... o terriblemente difícil, según se mire. Si sabemos cómo hacerlo, lo veremos sencillísimo. Pero si no tenemos ni idea de por dónde empezar, nos parecerá todo lo contrario. Esto se suele ilustrar con un ejemplo muy recurrente: conducir un coche nos resulta complicadísimo antes de aprender a hacerlo (pedales, marchas, retrovisores, señales...), pero cuando ya sabemos y adquirimos práctica, somos capaces de conducir de forma casi inconsciente. Como no me gusta echar mano de ejemplos tan manidos, le pedí a mi hija mayor, de seis años, que hiciera una lista de cosas que le parecen fáciles y difíciles. Como era de esperar, entre las primeras incluyó lo que ya sabe hacer: montar en bici, patinar, leer y escribir. Obviamente, tiene mucho que mejorar en todas estas cosas, pero le parecen fáciles porque ya sabe hacerlas. Desde luego, antes de aprender no pensaba lo mismo, y es lo que le ocurre con las tareas que le parecen difíciles, como hablar inglés o hacer surf.

Para poder comer bien lo primero que debemos hacer es aprender lo que eso significa, es decir, la teoría. Pero antes de que se enfaden mis amigos dietistas-nutricionistas, debería aclarar que, desde el punto de vista académico y científico, lo de «comer bien» no es una expresión

muy correcta, porque resulta vaga y ambigua (¿significa comer cosas ricas?, ¿acabar toda la comida que tenemos en el plato?). Es más adecuada la expresión «alimentarse saludablemente», pero como la primera opción es más sencilla, la utilizaré a menudo. Y ahora sí, veamos lo que quiere decir.

A lo largo y ancho del mundo existen infinidad de guías dietéticas, elaboradas por diferentes organismos relacionados con la salud, que tratan de enseñarnos lo que es comer bien. No todas son igual de recomendables. Algunas son difíciles de interpretar o contienen mensajes desactualizados o inadecuados, como la que conocemos en España, elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria en 1995 y muy criticada por diferentes motivos: apenas se actualiza desde entonces, incluye bebidas alcohólicas (vino y cerveza) y da más importancia a los cereales que a las verduras y las hortalizas, entre otras cuestiones en las que no nos vamos a detener.

¿CÓMO DEBERÍA SER NUESTRA DIETA?

Entre las guías dietéticas que sí son rigurosas, una de las más reputadas y populares internacionalmente es *El plato para comer saludable*, publicada por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard en el año 2011 y conocida coloquialmente como *El plato de Harvard*. Por eso es la que utilizaremos en las siguientes páginas para tratar de mostrar brevemente lo que es una dieta saludable.

La guía consiste básicamente en un diagrama circular, a modo de plato, con el que se ilustran las recomendaciones dietéticas más importantes que deberíamos adoptar en cada una de nuestras comidas y que podemos hacer extensibles al conjunto de la dieta.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS
Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

FRUTAS
Coma muchas frutas y de todos los colores.

CEREALES INTEGRALES
Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

PROTEÍNA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas) y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Frutas y verduras

Según *El plato de Harvard*, aproximadamente la mitad de la dieta debería estar basada en frutas y verduras. Cuanta mayor variedad, mejor, a excepción de las patatas, que no se incluyen dentro de esta recomendación. Esto puede resultar chocante porque siempre han gozado de buena fama, pero deberíamos limitar su consumo.

Las patatas están constituidas principalmente por almidón, un compuesto que está formado por largas cadenas de glucosa, que es el azúcar que nuestras células utilizan como combustible. Cuando comemos patatas, la glucosa pasa rápidamente al torrente sanguíneo, aumentando así su concentración en la sangre. Si los niveles fueran demasiado altos durante mucho tiempo, podrían producirse efectos adversos, así que nuestro organismo tiene un mecanismo para regularlo: el páncreas, que segrega insulina para retirar

parte de ese azúcar, restableciendo los niveles normales. En principio, esto no es nada extraño ni preocupante. En cierto modo, ocurre cada vez que comemos, aunque la intensidad del proceso depende, lógicamente, de la cantidad de azúcares que comamos y de la frecuencia con la que lo hagamos. Si el proceso se repite muy a menudo, se puede desarrollar una falta de sensibilidad a la insulina, así que el páncreas necesitará segregar cada vez más cantidad para retirar ese azúcar de la sangre. A largo plazo esto puede conducir al desarrollo de diabetes tipo 2. Eso no significa que si comemos patatas vayamos a sufrir diabetes inexorablemente, pero es un factor que puede contribuir a ello.

Podemos minimizar ese efecto potencialmente negativo si mezclamos las patatas con alimentos ricos en fibra que ralenticen la absorción de esos azúcares, como legumbres o verduras. En cualquier caso, lo recomendable es comer verduras con patatas, en lugar de patatas con verduras. Es decir, la idea es dejar estos tubérculos en un segundo plano, priorizando otros vegetales más interesantes desde el punto de vista nutricional.

Enfriar las patatas es mejor que comerlas recién hechas

Al cocinar la patata, el arroz y la pasta, el almidón que contienen se hidrata y se hincha (gelatiniza). Si metemos estos alimentos en el frigorífico, el enfriamiento hace que la estructura del almidón se reorganice, adquiriendo una forma más estable (sufre retrogradación). Así, cuando lo comemos se comporta como la fibra, lo que significa que aporta beneficios para la microbiota de nuestro intestino, ya que le sirve de alimento. Además es más difícil de metabolizar, de modo que aporta menos calorías y el aumento de la glucosa en sangre es menor. El efecto se mantiene aunque recalentemos los alimentos.

Cereales

Una dieta saludable también debería incluir el consumo de cereales integrales: arroz, pasta, avena, etc. Según esta guía, deberían suponer aproximadamente un veinticinco por ciento de lo que comemos.

Un cereal integral incluye las tres partes por las que está constituido: el salvado, que es una capa externa que contiene fibra, vitaminas y minerales; el embrión, que es la parte de la que surgiría una nueva planta y que está formada por lípidos (grasas); y el endospermo, que es la parte central, a partir de la cual se obtiene la harina refinada y que está compuesta principalmente por almidón. Es decir, los cereales integrales contienen fibra, vitaminas, minerales y ácidos grasos. Son más recomendables que su versión refinada, como el arroz blanco o el pan blanco, cuyo consumo se recomienda limitar por el mismo motivo que acabamos de explicar para el caso de las patatas: están compuestos básicamente por almidón.

Proteínas

El otro veinticinco por ciento de la dieta debería estar formado por proteína saludable. Aquí se incluye el pescado, la carne de ave (por ejemplo, pollo), las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, soja, etc.) y los frutos secos (sin sal).

En la guía se recomienda además limitar las carnes rojas (cerdo, ternera, caza, etc.). Es cierto que aportan nutrientes de interés, como proteínas de alto valor biológico, minerales (como hierro y fósforo) y vitaminas (sobre todo del grupo B, como la vitamina B12), pero es probable que un alto consumo aumente el riesgo de sufrir diferentes patologías, como enfermedades cardiovas-

culares y cáncer colorrectal. Por eso, organismos como el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer recomiendan no consumir más de tres raciones de carne roja a la semana, lo que supone en torno a 400 gramos.

Si hablamos de carnes procesadas (beicon, salchichas, fiambres, etc.), la relación con esas patologías, especialmente con el cáncer colorrectal, es más contundente. Por ese motivo, la guía de Harvard, y también otros organismos como el que acabamos de citar, recomienda evitar su consumo.

Comparaciones para coger con pinzas

Estas recomendaciones relativas a la carne y la carne procesada dieron la vuelta al mundo en el año 2015, a raíz de la publicación de un informe realizado por la Organización Mundial de la Salud. En él se recopilaban las evidencias obtenidas a partir de muchas de las investigaciones llevadas a cabo por distintas entidades durante los quince o veinte años anteriores. Es decir, en el mundo de la nutrición y la investigación no pilló por sorpresa, porque era algo que ya se sabía, pero en el resto de la sociedad la noticia cayó como una bomba, sobre todo por la forma en la que se transmitió. En muchos medios de comunicación se equipararon la carne y los productos cárnicos con el tabaco cuando en realidad el riesgo no es comparable ni por asomo. Para ponerlo en perspectiva, el número de casos de cáncer que se podría prevenir en un año en el Reino Unido si nadie comiera carne roja o procesada es de 8.000, mientras que si nadie fumara el número sería de 64.500, según estimaciones de la organización Cancer Research UK.

¿Qué pasa con los huevos?

Una de las cosas que más llama la atención de la guía dietética de Harvard es que no se hace referencia alguna a los huevos, ni para bien, ni para mal. Todo un misterio, teniendo en cuenta la presencia que tienen en muchas dietas. Sin embargo, en la versión infantil de la guía, publicada cuatro años después, este alimento sí aparece, junto con otras fuentes saludables de proteínas. En cualquier caso, tanto si su ausencia se debió a un descuido como si fue por otro motivo, no hay duda de que el huevo tiene cabida dentro de una dieta saludable. Y ahora es cuando viene la pregunta habitual: ¿cuántos huevos podemos comer a la semana? Se suele decir que no más de dos o tres, pero se trata de una recomendación obsoleta basada en conocimientos desfasados que relacionaban su contenido en colesterol con las enfermedades cardiovasculares. Las evidencias científicas actuales no encuentran tal relación, así que podemos comer huevos sin preocupación.

Aceites

El plato de Harvard recomienda el uso de aceites saludables como el de oliva y el de colza. Podríamos sumar además el aceite de nueces, aunque no se consume habitualmente y es difícil de encontrar.

En España tenemos claro que el aceite de oliva es saludable, pero todavía sorprende y asusta hablar del aceite de colza, debido a la gravísima intoxicación que tuvo lugar a principios de la década de 1980 y que fue causada por el consumo de este aceite adulterado, como ya comentamos anteriormente. Hoy en día, después de casi

cuarenta años, la realidad es muy diferente. La inocuidad de los alimentos no es motivo de preocupación gracias a los controles que se realizan sobre ellos, y podemos consumir aceite de colza sin problema.

El miedo al aceite de colza

El aceite de colza es saludable y recomendable, pero muy difícil de encontrar en España si queremos comprarlo para cocinar o aliñar nuestros platos, porque todavía persiste el recuerdo de la crisis alimentaria vivida en la década de 1980, que podemos calificar sin duda alguna como la más grave de la historia reciente de este país. Donde sí podemos encontrar este aceite es en la formulación de algunos alimentos. Pero para ello hay que esforzarse porque, como todavía causa miedo, se suele mostrar en la lista de ingredientes bajo otros nombres, como *aceite de nabina* o de *Brassica napus*, que es el nombre científico de la planta de la que se extrae. Es una muestra evidente de que las crisis pasan, pero la desconfianza permanece.

Para beber, agua

La mejor opción para beber es el agua. Deberíamos beber en función de la sed que tengamos, salvo en casos concretos, como ocurre en bebés, deportistas y personas enfermas o en las que el mecanismo que regula la sed no funciona correctamente (en personas mayores).

Se suele decir que deberíamos tomar al menos dos litros de agua al día, pero en realidad se trata de una recomendación sin fundamento. Al parecer tiene su origen en la malinterpretación de una guía dietética del año 1945 elaborada en Estados Unidos por la Food and Nutrition Board of the National Research Council (Junta del Con-

sejo Nacional de Investigación de Alimentación y Nutrición), donde se indicaba injustificadamente que el consumo de agua para un adulto podría establecerse en dos litros y medio al día. Se decía además que la mayor parte de esa cantidad está contenida en los alimentos, algo que normalmente se omite cuando se da la famosa recomendación de los dos litros de agua diarios.

En definitiva, no tiene sentido lanzar ese mensaje para la población general, porque cada persona tiene sus propias necesidades en función de infinidad de factores, como la actividad física que realiza, la edad o la temperatura y humedad ambientales, por poner solo unos ejemplos. Obviamente, una persona no necesita la misma cantidad de agua cuando pasa la mañana picando piedra bajo el sol de agosto que cuando permanece todo el día tumbada en su casa a 22 °C. De hecho, así se indica en la propia guía que dio pie a esa recomendación.

¿La leche es saludable?

La leche es uno de los alimentos que más debates suscita. No es de extrañar porque existe mucha confusión al respecto. Por una parte, se dice que hay que consumir entre dos y tres lácteos al día, mientras que, por otra, se afirma que es un veneno peligroso para la salud. En realidad, la leche y los lácteos, en su versión natural sin azúcares ni edulcorantes añadidos, tienen cabida dentro de una dieta saludable: yogur natural, leche, queso fresco, etc. Es decir, no son tóxicos. Es más, aportan numerosos nutrientes interesantes, como vitaminas (A, D, E), minerales (calcio) y proteínas de alto valor biológico, mientras que a nivel epidemiológico su consumo parece tener efectos positivos o neutros sobre la salud. Ahora bien, eso no

significa que debemos tomar necesariamente dos o tres lácteos diarios, porque no es imprescindible. De hecho, ningún alimento lo es, salvo la leche materna o la de fórmula, en su defecto, durante la primera etapa de la vida.

Durante mucho tiempo se ha difundido la idea de que lo recomendable era tomar leche desnatada para evitar las grasas, especialmente las saturadas, por sus posibles efectos perjudiciales sobre la salud. Pero también se dice que con la grasa se van las vitaminas, así que ¿cuál es la solución? En España tiramos por la calle del medio y elegimos leche semidesnatada. Para hacernos una idea, según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, durante el año 2019 el consumo de este tipo de leche por persona fue de 32 litros, es decir, casi el doble que en el caso de la leche desnatada (18 litros) o entera (18,5 litros).

Lo cierto es que la grasa no debería darnos tanto miedo. Además, sería conveniente tener en cuenta de qué tipo de grasa hablamos porque no todas son iguales, incluso aunque sean saturadas. Así, los ácidos grasos saturados que tienen una estructura de gran tamaño, formada por largas cadenas de átomos de carbono, como los que abundan en el aceite de palma de muchos productos de bollería, son menos recomendables que los de cadena corta y media, como muchos de los que forman parte de los lácteos. Las evidencias más recientes apuntan que sería preferible consumir lácteos enteros, porque, al tener más grasa, contienen más nutrientes (las vitaminas que acabamos de mencionar) y son más saciantes, con lo cual evitamos comer más cantidad de otros alimentos.

Entre estos últimos se encuentran muchos que son insanos y que solemos consumir precisamente para acompañar la leche, como galletas, magdalenas, bollos, etc. Es en este aspecto en el que deberíamos centrar nuestra

atención, en lugar de perdernos en detalles como la cantidad de grasa que tiene la leche. No es muy coherente acompañar un vaso de leche desnatada con un par de magdalenas.

Otras bebidas

En la guía de Harvard se recomienda limitar el consumo de zumos (no más de un vaso pequeño al día), incluso aunque sean recién exprimidos a partir de frutas. Esto es algo que sorprende a mucha gente, porque lo lógico es pensar que, si obtenemos el zumo a partir de la fruta, ambos serán igual de saludables. Sin embargo, no es así. Beber zumo no equivale a comer fruta, porque su efecto metabólico no es el mismo.

Cuando tomamos un zumo de naranja ingerimos el equivalente a dos o tres piezas de fruta, lo que se traduce en un mayor aporte calórico. Además, como no necesitamos masticar, no nos sentimos saciados, así que es probable que tomemos más cantidad de alimentos y, por lo tanto, más calorías. Pero la cuestión más importante es que, cuando exprimimos la fruta, liberamos los azúcares de la matriz en la que estaban contenidos, así que pasan a ser azúcares libres, que son absorbidos y metabolizados rápidamente por nuestro organismo. Esto se ve favorecido además por la forma en la que consumimos el zumo, más rápido que cuando comemos una fruta, y por la ausencia de fibra, que ralentizaría su absorción.

Todo esto hace que el consumo excesivo de zumos sea un factor que favorece la obesidad y el desarrollo de diabetes tipo 2, lo que explica las recomendaciones de limitar su presencia en la dieta.

Con las bebidas azucaradas ocurre algo parecido por-

que también contienen una gran cantidad de azúcares libres. Eso sí, no se pueden comparar con los zumos porque no aportan ningún nutriente de interés. La recomendación es la de evitar su consumo.

La solución no pasa por cambiarse a las bebidas edulcoradas. Es cierto que así evitamos el problema de los azúcares y pueden ser una opción para un momento puntual, pero tampoco aportan nutrientes de interés. Además, si consideramos su efecto a largo plazo, no ofrecen ventajas para la salud, aunque por el momento se desconoce el motivo.

OTRAS FORMAS DE ENTENDER LA DIETA SALUDABLE

La guía dietética de Harvard goza de tanta popularidad por varias razones. Una de sus virtudes es que sus recomendaciones se basan en evidencias científicas relativamente actuales. Aunque cuanto más tiempo pase, más validez perderá esta afirmación. Por ejemplo, en la guía no se contemplan algunos productos que se han asentado recientemente como parte habitual de la dieta de muchas personas. Hablamos, por ejemplo, de las bebidas vegetales, como la leche de almendras o la bebida de soja, entre las cuales existen algunas opciones compatibles con una dieta saludable. Pero trataremos el tema con detenimiento un poco más adelante.

El hecho de haber tomado *El plato de Harvard* como modelo en este libro no quiere decir que sea una guía perfecta. Tampoco significa que una dieta tenga que cumplir estrictamente esas recomendaciones para que pueda ser calificada de saludable. Ya hemos dicho que ningún alimento es imprescindible, así que existen otras alternativas que también son válidas, siempre que estén bien pla-

nificadas para aportar cantidades suficientes de los nutrientes que nuestro organismo necesita.

¿Qué pasa con la dieta vegetariana?

Las dietas vegetariana o vegana, que excluyen parcial o totalmente los alimentos de origen animal, tienen cada vez más seguidores debido a diferentes motivos: una mayor concienciación sobre el bienestar animal, el medio ambiente o la salud, o incluso por el temor que suscitan alimentos como la carne, la leche o el pescado. A pesar de ello, todavía existe mucha confusión en torno a ellas.

Por ejemplo, hay quien las percibe automáticamente como saludables porque las asocia al consumo de frutas y verduras. Cuidado con esto. Un vaso de whisky, un refresco de cola o una tableta de chocolate con azúcar son productos veganos, pero eso no los hace saludables.

En el otro extremo, hay personas que miran estas dietas con recelo porque piensan que son deficitarias en nutrientes y se asustan cuando sus hijos quieren seguirlas. Es cierto que cuando se hacen estas dietas hay que tomar suplementos de vitamina B12, pero más allá de eso no hace falta hacer malabarismos. Solo es necesario planificar bien lo que se come. Esto puede plantear dificultades a algunas personas que carecen de los conocimientos suficientes para hacerlo, así que conviene consultar a un dietista-nutricionista, que es el profesional de referencia en estos casos.

El éxito de *El plato de Harvard* también se debe a que es muy visual, sencillo y fácil de interpretar. Pero no es la única guía dietética con estas características. Hay otras igualmente rigurosas y fáciles de comprender, como la pirámide australiana, elaborada por la organización Nutrition Australia, o el triángulo del Instituto Flamenco de Vida Saludable de Bélgica.



La revolución de las recomendaciones dietéticas

Las pirámides alimentarias y *El plato de Harvard* están tan asentados que parece que no se puedan entender unas recomendaciones dietéticas sin echar mano de un diagrama. Por eso sorprendió tanto la publicación de la guía dietética brasileña en el año 2014. Supuso toda una revolución, porque, además de omitir los ya clásicos diagramas de alimentos, incluye una serie de recomendaciones muy sencillas y realistas, que no hacen referencia expresa a alimentos concretos. Se podría resumir en los siguientes puntos:

- Compra alimentos frescos. Esta es la regla principal.
- Utiliza grasas, sal y azúcar con moderación.
- Limita el consumo de alimentos procesados. Esta recomendación se refiere a aquellos que contienen gran cantidad de azúcares añadidos o sal, como la fruta en almíbar o los encurtidos. (Sin embargo, en nuestro entorno también tenemos alimentos procesados que son saludables, como las conservas de legumbres, que, por lo general, tienen poca sal, o las ensaladas de bolsa, por poner dos ejemplos.)
- Evita los alimentos ultraprocesados, que contienen altas proporciones de grasas, sal y azúcares añadidos, y poca cantidad de fibra (por ejemplo, refrescos, aperitivos salados, galletas, etc.).
- Come con regularidad y atención. Siempre que puedas, hazlo en compañía. Además de ser placentero y reforzar las relaciones sociales, puede evitar que comas demasiado rápido.
- Compra los alimentos frescos en comercios que tengan gran variedad de productos, como los mercados, priorizando los alimentos de producción local y de temporada.

- Disfruta de la cocina y comparte tus habilidades culinarias con niños y adolescentes. Si todavía no sabes cocinar, intenta aprender. Cocinar tus propios alimentos es positivo.
- Planifica tu rutina de alimentación: organiza las compras, la despensa y el menú de la semana. Es importante que toda la familia se implique en este proceso.
- Cuando acudas a un restaurante intenta elegir aquellos donde se sirven platos que se preparan al momento (comida tradicional) y evita los de comida rápida.
- Sé crítico con respecto a la publicidad de los alimentos. Su meta es vender, no informar o educar al consumidor. Enseña a tus hijos a tener una mirada crítica.

Desde entonces, otras guías han tomado el relevo. La del gobierno de Canadá, publicada en 2019, recoge lo mejor de la guía de Harvard, con su diagrama de plato, y de la guía brasileña, con sus recomendaciones. En esta misma línea, la Agencia de Salud Pública de Cataluña publicó en el año 2018 una guía dietética llamada *Pequeños cambios para comer mejor*, con recomendaciones muy sencillas, que se resumen magistralmente en tan solo cuatro puntos muy concisos:

- Más: frutas y hortalizas, legumbres, frutos secos, vida activa y social.
- Cambiar a agua, alimentos integrales, aceite de oliva virgen, alimentos de temporada y de proximidad.
- Menos: sal, azúcares, carne roja y procesada, alimentos ultraprocesados.
- Disfruta comiendo sano.