

**LIBROS CÚPULA**

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



**CÓMO  
COMER**

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

**LIBROS CÚPULA**

A la venta desde el 16 de marzo de 2022

# LIBROS CÚPULA



# COMO COMER

MARK BITTMAN Y DR. DAVID L. KATZ

Las respuestas definitivas a todas las dudas sobre nutrición y dietética desde la evidencia científica más imbatible

- Dos de los expertos más prestigiosos en salud y nutrición responden a las preguntas más actuales sobre alimentación y dietas, en una obra que transformará nuestra salud.
- ¿Cuál es la «mejor» dieta? ¿Importan las calorías? ¿Tengo que elegir entre bajo en grasas y bajo en carbohidratos? ¿Debo renunciar al gluten, los lácteos o la carne? Y cuando se trata de proteínas, grasas y carbohidratos, ¿cuáles son buenos y cuáles malos?
- Mark Bittman y el Dr. David Katz se abren paso entre la gran confusión existente en la información que rodea la comida, la salud y la dieta para arrojar un poco de luz y dar las respuestas que realmente necesitamos. Inspirados en su exitosa sección de preguntas y respuestas de la revista New York, ofrecen un punto de vista claro y sin rodeos sobre la alimentación y la dieta abarcándolo todo, desde los nutrientes básicos hasta los súper alimentos o las dietas milagro, a la vez que desmitifican gran cantidad de afirmaciones confusas o contradictorias.

«No, no lo sabemos todo, pero sí lo suficiente. La ciencia, mediante el filtro del sentido común, nos revela cómo comer para hacer de este mundo un lugar más saludable y feliz»

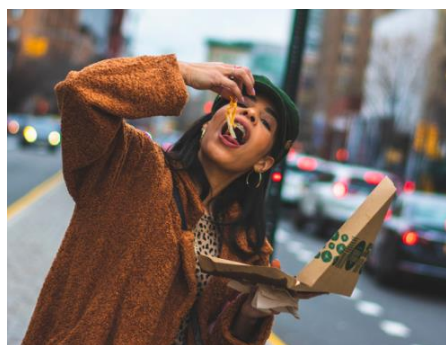
Mark Bittman & Dr. David Katz

# LIBROS CÚPULA

## INTRODUCCIÓN

«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».

A lo largo de *Cómo comer*, los autores filtran la ciencia de la nutrición a través de la lente del sentido común y, desde la más estricta evidencia científica, ofrecen sencillos consejos y, sobre todo, respuestas veraces, claras y definitivas.



Así, abordan temas como los patrones dietéticos (¿qué debe comer el ser humano?); los cereales (¿son solo carbohidratos? ¿debemos evitar el gluten?); la carne y los productos lácteos (¿es importante que los productos sean ecológicos?); el alcohol (¿es bueno beber vino?), o ¿por qué me apetecen los alimentos salados?, ¿qué es mejor, un refresco light o normal?, ¿es verdad que el desayuno es la comida más importante del día? o ¿qué es el microbioma?

El resultado es un libro sumamente entretenido, interesante y altamente pedagógico que se aleja de los extremismos y de las dietas concretas y que aspira a facilitar al lector la implementación de un estilo de vida más saludable.

Desarrollado con el método pregunta-respuesta aporta dinamismo, utiliza un lenguaje llano y cercano para una muy fácil comprensión y ciertos toques de humor que añaden empatía hacia el lector, consiguiendo una obra muy actual en línea de la corriente de comida sana o de comida real o *realfooding*.

**¿Qué diferencia a este libro de los cientos que ya existen en el mercado sobre nutrición?**

Sin duda, un enfoque que reúne una ingeniosa y adecuada mezcla entre ciencia y sentido común. A lo largo de estas páginas, los autores emplean el sentido común para interpretar la ciencia y discernir lo que es fácilmente observable. Y echamos mano del sentido común para evaluar la relevancia de la ciencia. Puede que la ciencia sea el mejor método jamás concebido para responder a las preguntas difíciles, pero solo el sentido común puede determinar si la pregunta que se está formulando es válida, útil y precisa de la ciencia para responderse, y en caso afirmativo, de qué tipo.

Todos sabemos todo lo que necesitamos sobre cómo comer por placer. Gracias a la experiencia y a la observación, también sabemos mucho sobre cómo comer de manera saludable y sostenible.

# LIBROS CÚPULA

«Tanto la ciencia como el sentido común dejan espacio a la duda y, a menudo, la necesitan. Pero más allá de la sombra de toda duda, construido sobre una base científica y de sentido común, existe un conocimiento que es suficiente para reducir de manera sorprendente el riesgo de muerte prematura o de padecer algunas de las enfermedades crónicas más habituales. Tenemos, y podemos ofrecer, el conocimiento necesario para añadir años a nuestra vida, años de calidad de vida, y ayudar así a salvar nuestra existencia sobre este planeta».



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».

## EL MANTRA CLÁSICO QUE FUNCIONA: COMER DE TODO, CON MODERACIÓN



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.

# LIBROS CÚPULA

## GRANDES DUDAS DE AYER... Y DE HOY

### ¿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.



### ¿Puede explicar la biología evolutiva por qué nos gustan los fritos y las hamburguesas grasientas?



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.



# LIBROS CÚPULA



## ¿Ser vegano no te pone en riesgo de tener carencia de proteínas?

¡No! ¡Eso es un mito! Una dieta vegana equilibrada proporciona todos los aminoácidos esenciales y muchas proteínas, incluso a los atletas profesionales. La carencia de proteínas se produce cuando la dieta es inadecuada, no porque sea vegana.

## ¿Puedo obtener todos los nutrientes y proteínas que necesito tomando solo alimentos vegetales?

Que tu hábito alimenticio no te dé todos los nutrientes que necesitas no

es una cuestión exclusiva de la dieta vegana. Por ejemplo, la mayoría de los estadounidenses de cierta edad reciben menos zinc del recomendado. Casi todas las personas que trabajan en interiores y llevan ropa sufren carencias de vitamina D. Dicho esto, el veganismo puro o estricto suele producir bajos niveles de grasas omega-3 de cadena larga (los llamados aceites de pescado, aunque también se encuentra en algunos vegetales) y de vitamina B<sub>12</sub>. Con respecto a los micronutrientes, el veganismo a tiempo parcial puede ser aún mejor, porque algunos nutrientes se encuentran con mayor fiabilidad en productos de origen animal. (Aunque también hay, por cierto, fuentes de alimentos vegetales de vitamina B<sub>12</sub>, como la levadura nutricional.) Y si un vegano necesita suplementos de vitamina B<sub>12</sub>, ¿cuál es el problema? La mayoría de las dietas estadounidenses son deficientes en ciertos nutrientes. Así que, si nos ponemos, seguramente los estadounidenses también deberían tomar suplementos de omega-3 y vitamina D.

## ¿Qué es la dieta flexitariana?

La dieta flexitariana, si se sigue bien, permite una amplia variedad de alimentos vegetales muy nutritivos, además de pequeñas cantidades de lácteos, huevos, carne, aves, pescado y marisco. Pero, en realidad, es otra forma de describir el veganismo a tiempo parcial (y viceversa).

## ¿No estamos diseñados genéticamente para tomar tres comidas al día?

No. En la Edad de Piedra, la gente comía lo que encontraba cuando lo encontraba. A veces no podían encontrar casi nada. Tenemos buenas razones para pensar que el ayuno intermitente (y la hambruna) es algo que viene de serie en la condición humana. De hecho, estamos bastante bien adaptados a los periodos de ayuno.

# LIBROS CÚPULA

## ¿Está bien comer carne si la tomo con moderación?



La carne con moderación es, en realidad, un gran paso para abrir huecos en tu dieta que te permitan obtener más nutrientes de alimentos vegetales y para consumir menos grasas saturadas. Cuanta menos carne comas, más espacio habrá en tu dieta para las legumbres, por ejemplo. El **único problema con la «moderación»** es que resulta bastante vaga y puede ser o no un buen umbral, dependiendo de dónde estés trazando la línea.

## ¿Qué tipo de pescado es más saludable?

Los pescados grasos salvajes como el salmón, el fletán y la caballa, ricos en omega-3. Los peces con bajo contenido en omega-3 siguen siendo una buena fuente de proteína magra, generalmente mucho mejor que la de los animales terrestres.

## ¿Hay algún tipo de aceite que sea mejor que otros?

Sí. Los aceites que son líquidos a temperatura ambiente son más saludables que los que son sólidos a temperatura ambiente. Esto no es decir mucho, ya que la mayoría son líquidos. Algo más interesante y legítimo es si debemos preocuparnos por la grasa omega-6. Hay prominentes expertos en nutrición que afirman que «mientras pasemos de las grasas de origen animal a las de origen vegetal y de las grasas saturadas a las insaturadas, todo irá bien» (o, al menos, mucho mejor). Hay otros que señalan el desequilibrio que se da entre la preferencia por la grasa poliinsaturada omega-6 y que evita la grasa omega-3.



## ¿Qué aceites tienen una alta proporción de omega-3 y omega-6?

Los aceites de lino, cáñamo, nuez, oliva y aguacate tienen concentraciones muy altas de omega-3. Y, por supuesto, el aceite de pescado, aunque no se puede usar para aliñar ensaladas.

## ¿El salmón es un superalimento? ¿Qué hay de las bayas de goji, la espirulina o las bayas de açai?

No necesitas ningún alimento particular para llevar una buena dieta. Si es tu caso, obtendrás los máximos beneficios (para la salud, vitalidad y longevidad) de ella y ningún supuesto superalimento te aportará nada. Ningún alimento te convertirá en una persona sana, lo que importa es el patrón dietético general.

# LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción. Ciencia, sentido común y puré de plátano.

- **Parte I.** ¿Por qué nos planteamos cómo debemos comer? ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?
- **Parte II.** Preguntas y respuestas sobre salud y nutrición
  - ¿Qué dieta es la mejor?
  - Dietas específicas
  - Patrones dietéticos y estilos de vida
  - Alimentos e ingredientes
  - Guía básica de nutrición: macronutrientes, micronutrientes y respuestas del organismo
- **Parte III.** La ciencia y el sentido común, o cómo sabemos lo que sabemos
  - La investigación
  - El bosque y los árboles
  - Métodos de investigación: en la variedad está el gusto
- Conclusión
- Bibliografía seleccionada esencial
- Bibliografía adicional



## SOBRE LOS AUTORES DEL LIBRO



*Cómo comer.*

**Mark Bittman** es autor de 30 libros, incluida la serie *Cómo cocinar todo y el éxito de ventas* número 1 del *New York Times* VB6: *Coma vegano antes de las 6:00 para perder peso y restaurar su salud...* para bien Fue periodista gastronómico y columnista, columnista de opinión y escritor principal de la revista gastronómica del *New York Times*, donde comenzó a escribir en 1984 y permaneció durante 30 años. Actualmente es asesor especial sobre Política Alimentaria en la Escuela de Salud Pública Mailman de la Universidad de Columbia, donde enseña y presenta una serie de conferencias llamada *Alimentos, Salud Pública y Justicia Social*. También es el editor en jefe de [Heated](#) y está trabajando en un libro y una serie de televisión titulada *Animal Vegetable Junk*. Su último libro, con David Katz, MD, es



**David Katz** es especialista en medicina preventiva y medicina del estilo de vida, con especial experiencia en nutrición. Es el fundador y exdirector del Centro de Investigación de Prevención Yale-Griffin de la Universidad de Yale (1998-2019); presidente y fundador de la iniciativa sin fines de lucro True Health; y Fundador y CEO de Diet ID, Inc. Es miembro del Colegio Americano de Medicina Preventiva; el Colegio Americano de Médicos; el Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida; y Morse College, Universidad de Yale. Ha recibido numerosos premios por la enseñanza, la escritura y las contribuciones a la salud pública. Ha sido un candidato ampliamente apoyado para el puesto de Cirujano General de EE. UU. y ha recibido tres doctorados honorarios. Katz se ha presentado en conferencias en los 50 estados de EE. UU. y en varios países de seis continentes. Ha sido reconocido por sus pares como el "poeta laureado de la promoción de la salud".



# LIBROS CÚPULA

## CÓMO COMER

Mark Bittman & Dr. David L. Katz

Libros Cúpula, 2022

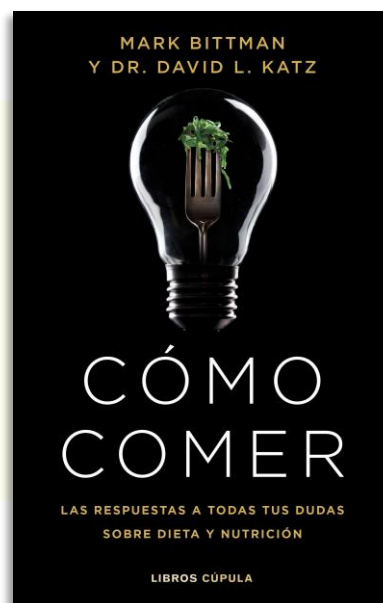
15 x 23 cm.

264 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 16 de marzo de 2022



Para más información a prensa:

Lola Escudero.

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

