

Javier Martínez

@equidieta

EL PODER DE COMER BIEN

No solo importa lo que comes,
también **cómo**, **cuándo** y **dónde** lo haces

Javier Martínez

@equidieta

EL PODER DE COMER BIEN

No solo importa lo que comes,
también **cómo, cuándo y dónde** lo haces

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. 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

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Javier Martínez, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones del interior: M.^a Luisa Sánchez-Ocaña Fdez.

Fotografías del interior: cortesía del autor

Primera edición: septiembre de 2025

ISBN: 978-84-670-7792-6

Depósito Legal: B. 13.720-2025

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
ALIMENTAR EL CAMBIO, ALIMENTAR EL FUTURO	17

¿QUÉ COMO?

1. ÉRASE UNA VEZ LOS NUTRIENTES	23
Los macronutrientes, la energía en tu plato	24
Los micronutrientes, tus guardianes invisibles	31
2. LA MATRIZ ALIMENTARIA. LA UNIÓN HACE LA FUERZA	38
El grano de cacao	39
La leche y el yogur	40
El poder del todo	41
3. EPIGENÉTICA, EL LEGADO DEL ESTILO DE VIDA	43
Enciende tus genes buenos	43
Detección y acción, un ejemplo preventivo	46
4. CAMBIA EL CHIP. FALSOS MITOS DE LA ALIMENTACIÓN	49
El gluten es el villano	51
Huevos y colesterol: ¿realmente necesitas preocuparte? ...	54
Beber zumo es igual que comer fruta, ¿o no?	56
Grábatelo a fuego	58

La lactosa, la gran culpable	58
El azúcar moreno, el de caña o la panela, ¿mejores que el azúcar blanco?	60
Comer fruta después de las seis de la tarde engorda	62
Los productos <i>light</i> : ¿una etiqueta saludable o una ilusión?	64
Se me hincha el vientre, luego estoy inflamado	66
La dieta alcalina, ¿cura enfermedades o solo es una moda pasajera?	69
¿Tomar una copa de vino tinto al día?	72
5. PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES IMPACTOS	76
Decisiones que tienen eco en la eternidad	76
6. LA SALUD EN TUS MANOS	79
El método Zimbabue, el nacimiento de una idea revolucionaria	79
Guía práctica para adoptar hábitos sanos	80
Raciones estándar	82
Cómo personalizar las raciones	83
7. LA SALUD EN TU MESA	86
Lo que bien empieza, bien acaba	88
El plato de Harvard	92
Colores que te sanan	95
Proteínas variadas y de origen vegetal	98
Los fermentados	101
Los prebióticos	105
Los germinados, brotes llenos de vitaminas	105
El fascinante reino Fungi	107
Menos sal es más vida	109
Ajusta las grasas saludables	110
¿Beber agua con las comidas?	110
La importancia de reducir el azúcar añadido y los ultraprocesados	112
No eres lo que comes, eres lo que absorbes	113
Después de nutrirte, muévete	114
Desconecta para conectar	115

8. QUE LA FUERZA DE LAS LEGUMBRES TE ACOMPAÑE	117
Y con cereales, la combinación ideal	118
Guerra química en el intestino	120
Un superalimento beneficioso para el planeta	122
9. COMIDA REAL VS. COMIDA REALISTA	123
Alimentos desnudos	123
Conviértete en un detective nutricional	124
10. LAS ZONAS AZULES. CALIDAD DE VIDA, CANTIDAD DE VIDA ...	132
Okinawa y la filosofía <i>ikigai</i>	133
Cerdeña, el corazón del Mediterráneo	135
Nicoya, pura longevidad	136
Icaria, la isla donde el tiempo se detiene	138
Loma Linda, poca carne y mucho vegetal	139
Ourense, una zona azulada	140
11. CUIDA TU CORAZÓN. MÁS ALIMENTOS, MENOS MEDICAMENTOS ...	143
Glucosa, triglicéridos y colesterol	145
La presión arterial. Cuando el río se desborda	147
12. NUTRE TU EJÉRCITO PROTECTOR	153
Pirámide de la inmunonutrición	157
13. LA QUÍMICA EN LA COCINA	161
Calor, tiempo y combinación de ingredientes	162
Come con cabeza	168
14. EL SECRETO DE UNA BUENA HIDRATACIÓN	171
Ciencia y conciencia en cada sorbo	172
Más allá del agua natural: alternativas de otras bebidas	174
Verdades y mentiras: publicidad engañosa	178
15. OPCIONES INTELIGENTES PARA PICAR ENTRE HORAS	182
Una buena costumbre: el <i>snackin</i>	183
16. ENTRENA TUS GENES AMIGOS	186
Actividad física, ejercicio, deporte y NEAT	187
Revitalizar el organismo	189
Sarcopenia, combate la pérdida de masa muscular	192
La suplementación deportiva	198

17. SANA MIENTRAS DUERMES	202
La magia de la melatonina	203
Diario de un día perfecto para dormir bien y despertar mejor	205
La epidemia del insomnio y el abuso de soluciones rápidas	217
18. CORTISOL, LA HORMONA DEL ESTRÉS	221
Una montaña rusa constante	221
19. TERAPIA EN EL BOSQUE	228
Imprescindibles para una jornada en la naturaleza	231
20. ¡HOY COMEMOS FUERA!	236
Disfruta sin remordimientos	237

¿CÓMO COMO?

21. SÉ MÁS LISTO QUE EL HAMBRE	249
Estrategias para no dejarte llevar	250
22. EL CICLO INFINITO DE LAS DIETAS	252
Construye rutinas alimenticias	253
Que nadie te pare. Establece metas alcanzables	254

¿CUÁNDO COMO?

23. LA CRONONUTRICIÓN. RESPETA TU RELOJ BIOLÓGICO	261
La danza entre comida y metabolismo	262
Ayunos y desayunos	266
24. DOCE MESES, DOCE RECETAS. EL SABOR DE LAS ESTACIONES ...	271
25. MÁS QUE UNA ELECCIÓN PERSONAL, UNA NECESIDAD GLOBAL. LA CRISIS CLIMÁTICA	285
<i>The planetary health diet</i>	287
El gran reto de la sostenibilidad	293
AGRADECIMIENTOS	299

1

ÉRASE UNA VEZ LOS NUTRIENTES

*Que tu alimento sea tu medicina,
y que tu medicina sea tu alimento.*

HIPÓCRATES

Toda buena historia comienza con el origen de todo, y el viaje de nuestra vida nutricional no es la excepción. En cada etapa de la existencia los nutrientes son los protagonistas silenciosos que sostienen la salud y el bienestar. Son las piezas fundamentales que, aunque invisibles a simple vista, construyen, reparan y dan energía al cuerpo para enfrentar cada día.

Así como en los relatos más emocionantes, los alimentos esconden verdades ocultas que esperan ser reveladas. Bajo su apariencia común se encuentran los nutrientes que desempeñan un papel crucial en cada bocado que consumimos. Y es justamente desnudando esos alimentos y comprendiendo su composición como comenzamos a tomar control de nuestra alimentación.

En este capítulo exploraremos los cimientos de una nutrición equilibrada, descubriremos cómo cada nutriente forma par-

te de la vida y cómo el conocimiento de su presencia en los alimentos es la brújula que nos guía hacia una vida más plena y saludable.

LOS MACRONUTRIENTES, LA ENERGÍA EN TU PLATO

Los macronutrientes son los grandes proveedores de energía y estructura en el cuerpo, y cada uno tiene un papel único. Lo mismo que un árbol necesita agua, luz solar y minerales para crecer, nosotros necesitamos proteínas, carbohidratos y grasas para mantenernos activos y saludables.

LAS PROTEÍNAS: LOS LADRILLOS DEL CUERPO COMO LAS RAÍCES DE UN ÁRBOL

Imagina un árbol grande y robusto. Sus raíces son lo que le da estabilidad, fuerza y crecimiento. Así funcionan las proteínas en nuestro cuerpo: son los ladrillos que construyen y reparan tejidos, desde los músculos hasta la piel y los órganos. Del mismo modo que las raíces del árbol, que constantemente buscan minerales del suelo para nutrirse y crecer, las proteínas están en constante renovación, construyendo las estructuras que nos permiten movernos, regenerarnos y mantenernos firmes ante las adversidades con el sistema inmunitario.

Los alimentos ricos en proteínas como las legumbres, los huevos o el pescado son las raíces que nos mantienen firmes y saludables. Sin ellas, el cuerpo no tendría el soporte necesario para crecer y fortalecerse.

Las proteínas son como los arquitectos de la naturaleza. Están presentes en todo ser vivo, desde las plantas hasta los animales, y son los responsables de crear y reparar los tejidos que nos mantienen activos. Cada vez que consumes un plato de lentejas, una porción de pescado o un huevo estás tomando aminoácidos, los bloques de construcción esenciales para tus músculos, tu piel y tus órganos.

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS	
De origen animal	Pescado, pollo, ternera, cerdo, huevos, leche y derivados lácteos como el queso o el yogur.
De origen vegetal	Legumbres como las lentejas, los garbanzos, el tofu, la quinoa, los frutos secos o las algas.

En la naturaleza, las proteínas son los generadores y protectores de la vida. Son los elementos que te permiten crecer, regenerarte y mantenerte fuerte. En la dieta mediterránea, la combinación equilibrada de proteínas vegetales y animales es fundamental para una salud óptima. Sin embargo, en otros lugares del mundo, como en Okinawa, la dieta es baja en proteínas de origen animal y alta en proteínas vegetales. El tofu y otros derivados de la soja son las principales fuentes de proteínas, complementadas por pequeñas cantidades de pescado, cerdo, huevos, algas y legumbres. Esta dieta es uno de los factores clave detrás de la longevidad y salud de los habitantes de este paraíso de la salud.

LAURA Y EL TRATAMIENTO CON SEMAGLUTIDA
Laura, de treinta y ocho años y con un peso inicial de ochenta y cinco kilos, decidió comenzar un tratamiento con semaglutida, un medicamento que imita la acción de una hormona llamada GLP-1 para regular el azúcar en sangre, reducir el apetito y ralentizar el vaciamiento gástrico. Aunque su objetivo era perder peso, nadie le diseñó un plan alimenticio adecuado. Al combinar la semaglutida con ayuno intermitente, Laura comenzó a comer mucho menos, pero no se dio cuenta de que no estaba cubriendo sus necesidades básicas de proteínas, que deberían ser al menos 0,8 gramos por kilo de peso corporal, lo que en su caso equivalía a unos sesenta y ocho gramos diarios.

Este déficit empezó a reflejarse en pérdida de masa muscular, mayor debilidad y una apariencia menos tonificada, pese a la pérdida de peso en la báscula.

Los análisis revelaron que sus niveles de albúmina y prealbúmina estaban bajos, lo que evidenció problemas en su estado nutricional.

La albúmina, una proteína producida por el hígado que transporta nutrientes y regula los líquidos en el cuerpo, estaba por debajo de lo normal, indicando un desequilibrio en su nutrición general. Por otro lado, la prealbúmina, que actúa como un indicador temprano de malnutrición, también estaba disminuida, lo que reflejaba que en las últimas semanas Laura no había consumido suficientes proteínas para cubrir las necesidades básicas. Estas proteínas son fundamentales para el buen funcionamiento del cuerpo.

Piensa en la albúmina como una mochila que transporta nutrientes por el organismo y ayuda a mantener los líquidos en su lugar. Si sus niveles disminuyen, el cuerpo empieza a mostrar señales de que algo no está bien. Estas deficiencias afectan su capacidad para reparar tejidos, defenderse de infecciones y mantener funciones esenciales, subrayando que las proteínas no son solo importantes para los músculos, sino para el equilibrio integral del cuerpo.

Aunque Laura al principio estaba satisfecha con la rapidez de la pérdida de peso, pronto comenzó a experimentar fatiga constante, menor resistencia física y dificultades para concentrarse.

Este caso evidencia los riesgos de utilizar tratamientos como la semaglutida sin la supervisión adecuada de un profesional que garantice una alimentación equilibrada. Las herramientas para perder peso pueden ser efectivas, pero siempre deben ir acompañadas de un enfoque personalizado que priorice la salud a largo plazo.

Laura aprendió, aunque de forma difícil, que adelgazar no debe significar sacrificar el bienestar y que una nutrición adecuada es clave para cualquier objetivo de salud.

LOS CARBOHIDRATOS: LA LUZ SOLAR DE LA ENERGÍA DIARIA

Ahora piensa en la luz del sol. Los árboles dependen de la fotosíntesis para convertir la energía solar en glucosa, su fuente principal de energía. Los carbohidratos funcionan de manera similar para nosotros: son la fuente de energía rápida que necesitamos para movernos, pensar y funcionar. Así como los árboles almacenan energía en sus hojas y frutos, nosotros obtenemos glucosa de los carbohidratos en alimentos como el pan, las frutas y los cereales integrales que luego el cuerpo transforma en energía utilizable. Cada vez que comes una fruta o un trozo de pan es como si estuvieras almacenando rayos de sol que después se liberarán para mantenerte activo durante todo el día.

Los carbohidratos son, por excelencia, el combustible que la naturaleza nos ofrece directamente de la tierra. Estos alimentos están llenos de carbono, el elemento que da vida a la fotosíntesis y que alimenta a las plantas, y de ahí a nosotros.

ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS

Arroz, avena, cebada y trigo integrales, patata, boniato, yuca, manzanas, plátanos, uvas, cítricos...

CARLOS Y LA DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Carlos, de treinta años, llegó a consulta tras meses siguiendo una dieta muy baja en carbohidratos, sin tomar fruta —se la prohibieron—, llena de edulcorantes y productos sustitutivos. Aunque había perdido peso, también había perdido masa muscular, sufría estreñimiento crónico y desarrolló carbofobia o miedo a comer carbohidratos. Además, su estado de ánimo estaba tan mal que tuvo que iniciar tratamiento antidepresivo.

Carlos notaba que había perdido kilos, pero también su carácter alegre y su energía.

Los carbohidratos son necesarios para la producción de serotonina, una «hormona de la felicidad» que regula el estado de

ánimo, el sueño y el apetito. Consumirlos promueve la liberación de insulina, lo que permite que el triptófano, un aminoácido necesario para producir serotonina, entre en el cerebro. Sin carbohidratos, la serotonina disminuye, lo cual puede llevar a sentimientos de tristeza, irritabilidad y un estado de ánimo bajo.

Para ayudar a Carlos diseñamos una dieta más equilibrada que incluyera carbohidratos saludables, frutas y alimentos integrales. Este cambio no solo mejoró su bienestar físico y mental, también le mostró que el objetivo no es simplemente perder peso, sino ganar salud y felicidad. Carlos comprendió que perder grasa de manera equilibrada es importante, pero no a cualquier precio.

LAS GRASAS: PROVEEDORAS DE VIDA

Imagina una pequeña semilla, una cápsula de vida encerrada en un envoltorio perfecto. Esta semilla es como nuestras grasas, que se almacenan en el cuerpo en pequeñas células esperando el momento adecuado para liberar su energía. Las semillas, al igual que las grasas, tienen varias funciones vitales que permiten el crecimiento, la protección y el sustento.

Protección

Las grasas forman una capa protectora alrededor de los órganos, como si fueran las cáscaras duras que protegen a las semillas de los elementos. Esta función es similar a cómo las semillas se protegen en el suelo, blindadas contra condiciones adversas, asegurando la supervivencia del embrión en su interior. Las grasas también protegen nuestro cuerpo del frío, actuando como una manta natural que ayuda a mantener el calor, como la capa externa de una semilla conserva su humedad y nutrientes.

Energía almacenada

Cuando pensamos en una semilla, imaginamos un pequeño almacén de energía, una fuente concentrada que puede alimentar a una planta joven hasta que sea capaz de producir su propia comi-

da. De manera similar, las grasas son depósitos de energía. En tiempos de necesidad, el cuerpo recurre a esta reserva para obtener el combustible que necesita. Así como una semilla se activa y nutre a la planta que crece de ella, nuestras reservas de grasa pueden ser movilizadas para proporcionarnos energía en períodos de escasez. Las grasas son el almacén de energía que la naturaleza ha diseñado con maestría. Piensa en ellas como el refugio energético que los organismos utilizan cuando necesitan protegerse o mantener calor.

Las grasas saludables, como las que encontramos en el aceite de oliva, las nueces, el aguacate y los pescados grasos, no solo nos proporcionan energía a largo plazo, también juegan un papel fundamental en la protección de las células y en la absorción de vitaminas esenciales.

Función fundamental

Las grasas, además, son cruciales en la producción de hormonas. Estas son mensajeros químicos que controlan numerosas funciones, desde el metabolismo hasta el crecimiento y la reproducción. Igual que la semilla lleva en su interior toda la información para convertirse en un árbol, las grasas actúan como portadoras de señales vitales, facilitando la comunicación entre distintas partes del organismo. Sin estas grasas el cuerpo no podría producir ciertas hormonas que regulan la actividad celular y aseguran que los sistemas trabajen en armonía.

Del mismo modo que la semilla es el principio de un bosque, las grasas son el fundamento que permite al cuerpo funcionar, adaptarse y florecer. Así, podemos decir que las grasas, como las semillas, son pequeñas pero poderosas guardianas de la vida, capaces de proporcionar lo necesario para que algo más grande crezca y prospere.

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS SALUDABLES
Aceite de oliva virgen—el oro líquido de la dieta mediterránea—, aguacate, mantequilla de cacahuete, almendras, nueces, avellanas, salmón, sardinas y semillas de chía, de sésamo, de caña, de girasol y de calabaza.

ANA Y LA DIETA MUY BAJA EN GRASA

Ana, de cuarenta años, llevaba meses con una dieta muy baja en grasas. Aunque perdió algunos kilos, empezó a notar su piel seca, tuvo desarreglos con el ciclo menstrual que nunca había tenido, se sentía débil y sin energía, y sus análisis mostraban deficiencias en vitaminas importantes: A, D, E. Además, sus niveles de colesterol malo (LDL) estaban altos, lo que aumentaba su riesgo de problemas cardíacos.

Estas tres vitaminas son liposolubles, lo que significa que necesitan grasas para ser absorbidas. Sin suficiente grasa, el cuerpo no puede aprovecharlas. Son esenciales para la piel, los huesos y el sistema inmunitario.

Las grasas son importantes también para la síntesis de hormonas sexuales. Los estrógenos y la progesterona se derivan del famoso colesterol. Si la ingesta de grasas es demasiado baja, el cuerpo puede tener dificultades para producir estas hormonas en cantidades suficientes, lo que puede llevar a ciclos menstruales irregulares, con períodos que se retrasan o son menos frecuentes y en casos extremos, la ausencia total de la menstruación debido a la falta de estrógenos.

Para ayudar a Ana, ajustamos su dieta e incluimos grasas saludables, como las del aguacate y el aceite de oliva, que además, mantienen el corazón sano. Gracias a este cambio mejoró su energía y su piel, reguló sus niveles de colesterol y su bienestar en general. Aprendió que para perder kilos no es necesario eliminar nutrientes esenciales. Una dieta balanceada con grasas saludables es fundamental para cuidar la salud mientras se alcanzan los objetivos de peso.

EL VALOR DE LOS MACRONUTRIENTES: MÁS ALLÁ DE LAS CALORÍAS

Al hablar de macronutrientes es básico recordar que no todos los alimentos son iguales, incluso si tienen la misma cantidad de calorías o macronutrientes. Por ejemplo, una pizza puede tener

40 % de carbohidratos, 30 % de grasas y 30 % de proteínas, al igual que una ensalada de legumbres con lentejas, verduras frescas y un chorrito de aceite de oliva. Sin embargo, aunque ambas comidas contengan los mismos macronutrientes, su impacto en tu salud es completamente diferente. Mientras que la ensalada de legumbres ofrece fibra, vitaminas, minerales y grasas saludables, la pizza puede estar cargada de grasas saturadas y carbohidratos refinados.

Este ejemplo muestra que no basta con contar calorías o macronutrientes; el origen y la calidad de los alimentos que comemos son clave para una nutrición equilibrada y saludable.

LOS MICRONUTRIENTES, TUS GUARDIANES INVISIBLES

Piensa en un árbol frutal lleno de naranjas maduras, brillando bajo el sol. Cada una no solo está ahí para complacer tus sentidos, sino que ha pasado meses absorbiendo nutrientes del suelo y defendiéndose del entorno. Así como el árbol cuida sus frutos, los micronutrientes dentro de la naranja cuidan de ti cuando la consumes.

La piel de la naranja actúa como una barrera protectora, resguardando el fruto de las inclemencias del tiempo y los insectos. Dentro de esa piel se esconde un poderoso micronutriente: la vitamina C. Esta vitamina defiende a la naranja de los radicales libres que pueden dañarla y protege las células cuando la ingerimos, fortaleciendo nuestro sistema inmunitario y ayudando a la producción de colágeno, esencial para la salud de la piel y los tejidos.

A través de las raíces el árbol absorbe minerales como el potasio y el magnesio que circulan por la fruta. El potasio es clave para mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos en la naranja, asegurando que crezca sana y fuerte. Cuando consumimos la fruta, este mismo potasio regula la presión arterial, mientras que el magnesio apoya la función muscular y nerviosa, ayudándonos a mantener un ritmo cardíaco saludable.

Además de la vitamina C, las naranjas contienen flavonoides, compuestos antioxidantes que refuerzan aún más sus defensas con-

tra el daño oxidativo. Cuando los consumimos, estos flavonoides también actúan como antioxidantes en el cuerpo, ayudando a combatir el envejecimiento celular. Por otro lado, la vitamina A, presente en pequeñas cantidades, contribuye a la salud visual y al mantenimiento de la piel, funcionando como otro mecanismo de defensa.

Aunque invisibles a simple vista, los micronutrientes como las vitaminas B (B1, B6) presentes en la naranja son fundamentales para el metabolismo energético. Nos ayudan a convertir los carbohidratos en energía, lo que nos da vitalidad a lo largo del día. Al igual que el árbol nutre la fruta con estos micronutrientes esenciales, cuando la comemos, esa energía se transfiere al cuerpo, mejorando nuestras funciones vitales y nuestro bienestar general.

La naturaleza nos brinda una increíble variedad de alimentos llenos de micronutrientes esenciales. Desde frutas jugosas hasta semillas crujientes y coloridas verduras, cada alimento ofrece algo único para nuestra salud.

FRUTAS, EL ARCOÍRIS NUTRITIVO

No solo son dulces y refrescantes, además, están llenas de vitaminas, minerales y antioxidantes que nos mantienen fuertes y enérgicos:

- Aguacate. Crema verde y nutritiva, cargada de vitamina E, C, B6 y potasio para mantener tu piel y corazón saludables.
- Bayas (arándanos, frambuesas, moras, fresas). Pequeñas pero poderosas, llenas de antioxidantes, vitamina C, fibra y manganeso que te ayudan a combatir los radicales libres.
- Kiwi. Una explosión de vitamina C, K, E y ácido fólico, ¡ideal para fortalecer tu sistema inmunológico!
- Naranjas y cítricos. Los campeones de la vitamina C, además de ser ricos en potasio y antioxidantes, te mantienen protegido contra el estrés oxidativo.
- Granada. Sus granos aportan antioxidantes, vitamina C, K y folato, perfectos para mantener una piel radiante y un corazón fuerte.

- Mango. Oro tropical en tu plato, lleno de vitaminas A, C, E y ácido fólico, apoyando tu visión y tu sistema inmune.
- Papaya. Rica en vitamina C, A y E, esta fruta tropical es excelente para la digestión y el sistema inmunológico.
- Uvas (especialmente las rojas). Pequeñas pero poderosas, con resveratrol, vitamina K y B6, protegen tu corazón y salud cerebrovascular.

VERDURAS Y HORTALIZAS, EL VERDADERO COLOR DE LA SALUD

Nos ofrecen una paleta vibrante de colores que representan una gran cantidad de nutrientes para cuidar cada parte del cuerpo:

- Espinacas. Verdor profundo lleno de vitamina K, A, C, B9, hierro y calcio, perfecto para fortalecer huesos y prevenir la anemia.
- Kale (col rizada). Un superalimento repleto de vitamina K, C, A, calcio y antioxidantes que mejoran tu sistema inmunológico y huesos.
- Brócoli. El protector del cuerpo, con vitamina C, K, ácido fólico y sulforafano, conocido por sus propiedades antioxidantes.
- Pimientos rojos. Vibrantes y crujientes, cargados de vitamina C, A y B6 para proteger tus células y estimular tu sistema nervioso.
- Zanahorias. Las aliadas de la vista, llenas de betacarotenos (vitamina A), vitamina K y potasio.
- Boniato. Dulce y nutritivo, con vitaminas A, C, B6, manganeso y potasio, un alimento ideal para la piel y el sistema inmunológico.
- Ajo. Pequeño pero potente, con alicina y antioxidantes que te ayudan a combatir infecciones y mejorar la salud cardiovascular.
- Remolacha. Esta joya rojiza es rica en folato, manganeso y hierro, excelente para mantener tu circulación y energía al máximo.

Más adelante, también los germinados —como los brotes de coliflor, brócoli, alfalfa o soja— deberían convertirse en guarniciones de tus platos.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS, TESOROS DE SALUD

Aunque son pequeños, las semillas y los frutos secos están llenos de grasas saludables, minerales y antioxidantes que nos dan energía y nos protegen:

- Semillas de chía. Con calcio, magnesio, fibra y antioxidantes para mantener tus huesos y tu digestión en perfecto estado.
- Semillas de lino (linaza). Ricas en fibra, manganeso y lignanos antioxidantes, que apoyan el corazón y reducen el colesterol.
- Almendras. Crujientes y ricas en vitamina E, magnesio y calcio, ayudan a tu piel y fortalecen tus huesos.
- Nueces. Son una excelente fuente de cobre, manganeso y antioxidantes para el cerebro y el corazón.
- Pipas de calabaza. Llenas de magnesio, zinc y hierro, perfectas para fortalecer el sistema inmunológico y mantener tus músculos sanos.
- Semillas de sésamo. Repletas de calcio, magnesio y hierro. El toque perfecto para tus comidas, dándote un impulso de energía.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, FUENTE DE NUTRIENTES ESENCIALES

Te proporcionan nutrientes difíciles de obtener solo de las plantas. Son fuentes esenciales de proteínas, vitaminas y minerales:

- Sardinas. Pequeños pescados cargados de vitamina D, B12, calcio y selenio, todo lo que necesitas para los huesos y el corazón.
- Salmón. Rico en vitamina D, B12 y selenio; este pescado es tu mejor aliado para mantener un corazón fuerte y saludable.

- Huevos (especialmente la yema). Un paquete completo de vitaminas B12, D, A, colina y hierro, vitales para el cerebro y la energía.
- Mariscos (mejillones, ostras). Fuente de zinc, B12 y selenio, perfectos para fortalecer el sistema inmune y mejorar tu memoria.
- El pollo, la ternera y el cerdo comparten varios micronutrientes esenciales, como vitaminas del grupo B (B12, B3, B6), hierro, zinc, fósforo y selenio, que son importantes para el metabolismo energético, el sistema inmunológico y la salud ósea.

LEGUMBRES, LA ENERGÍA VEGETAL

Son una fuente increíble de proteínas vegetales y fibra, además de proporcionarte minerales esenciales para la salud diaria:

- Lentejas, garbanzos y alubias. Repletos de hierro, folato, magnesio y antioxidantes, perfectos para mejorar la digestión y aumentar tu energía.
- Soja (tofu, edamame). Contiene hierro, calcio y potasio, son el ingrediente perfecto para mantener un corazón sano y unos huesos fuertes.

En 2024, un artículo publicado en *The Lancet Global Health* expuso un desafío alarmante: más de la mitad de la población mundial no obtiene suficientes micronutrientes esenciales. Este hallazgo resalta la importancia de comprender el rol vital que estos nutrientes tienen en la salud de las personas en todo el planeta.

El estudio, realizado en conjunto por universidades de prestigio como Harvard, identificó deficiencias en quince micronutrientes, incluyendo calcio, hierro, yodo, zinc y vitaminas como la A, B6, B12, C, D y E. Cada uno desempeña funciones primordiales para el cuerpo, desde fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud de la piel y los huesos hasta apoyar funciones cerebrales y regular el metabolismo. Por ejemplo, el yodo es fundamental para

la función tiroidea y el crecimiento, sin embargo, el estudio reveló que un 68 % no se consumía lo suficiente. Asimismo, un 65 % de las personas tenía una ingesta insuficiente de hierro, lo que puede causar anemia y afectar la energía y la concentración.

El estudio también señaló que las deficiencias variaban entre hombres y mujeres, afectando de forma diferente su salud y bienestar. Las mujeres tendían a presentar carencias en hierro y selenio, importantes para el embarazo y el desarrollo, mientras que los hombres tenían mayores faltas de calcio y vitaminas B y C, cruciales para la salud ósea y la función inmunológica. Esto dio como resultado una visión profunda y clara de la magnitud del problema. La solución requería un esfuerzo global que incluyera la educación sobre dietas equilibradas, acceso a alimentos ricos en micronutrientes y políticas públicas que mejoraran la disponibilidad de alimentos frescos y ricos en nutrientes.

El mensaje de este estudio era claro: aunque los macronutrientes —carbohidratos, proteínas y grasas— son importantes, sin una ingesta adecuada de micronutrientes es imposible alcanzar una salud óptima.



Los micronutrientes son las pequeñas piezas que mantienen en funcionamiento los sistemas internos del cuerpo y la clave para vivir una vida sana y plena.

PEDRO Y LA MAGIA DE LA FRUTA FRESCA

Pedro, un niño de ocho años, vino derivado por su pediatra porque cada invierno se enfermaba constantemente: gripe, bronquitis y gastroenteritis. Sus padres le daban jarabes para las defensas y comprimidos de vitamina C, pero él casi no comía frutas. A pesar de los suplementos, seguía encadenando enfermedades y sus defensas parecían no mejorar.

Decidimos probar algo diferente: le sugerí a su familia que Pedro comenzara a comer fruta fresca todos los días, comenzando en forma de ensaladas para que le resultaran más atractivas. Así fue como descubrió su favorita: espinacas con naranja y mango o escarola con granada. Al incluir estas frutas en su dieta diariamente, Pedro empezó a ponerse menos enfermo y a sentirse mucho mejor, sin necesidad de depender de jarabes ni comprimidos.

Ningún suplemento puede igualar el poder de los alimentos frescos. Las frutas, además de vitamina C, contienen un conjunto de nutrientes y compuestos que trabajan juntos en perfecta armonía.

Una naranja contiene más de ciento siete sustancias protectoras, entre las que se incluyen flavonoides, carotenoides, ácidos orgánicos, vitaminas y compuestos fenólicos. Estos compuestos trabajan en conjunto para ofrecer propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y protectoras para la salud. Un equilibrio que los suplementos no pueden replicar. Una de las claves es aprovechar los nutrientes de alimentos frescos y naturales para mantenernos fuertes y saludables.