



**Karla Meneses**

Dietista-Nutricionista. Lic. Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Educadora en Diabetes. Máster en antropología social y cultural.



**Jorge Ruiz Carrascal**

Catedrático. Univ. Extremadura, Cáceres; Affiliated Professor. Dpt. Food Science. Univ. Copenhagen. Denmark. Editor asociado del "International Journal of Gastronomy and Food Sciences"



# Alimentación “de verdad”: realidades, luces y sombras (I)

**L**a alimentación constituye una ventana a través de la cual es posible observar, conocer y comprender una realidad amplia y diversa. Lo que comemos constituye una vía para reflejar nuestro pensamiento simbólico como seres humanos y analizar la forma en que comemos puede revelarnos la naturaleza y la estructura de nuestra sociedad [1]. Es cierto que “somos lo que comemos”, pero sin duda también “comemos lo que somos”, pues nuestra identidad se muestra y se comparte en cada uno de nuestros platos [2]

En los últimos años, hemos observado el despliegue de un amplio abanico de modas y modos de vivir la práctica de comer. Fenómenos como el veganismo, las dietas Paleo, las dietas Keto, *Real Fooding*, *Mindful eating* y muchos otros, han mostrado cómo, el acto de comer no sólo es un acto biológico, sino que puede convertirse en una serie de movimientos sociales con ca-

racterísticas concretas que hacen que nos sintamos parte de un grupo. Inconscientemente, la alimentación funciona como un intermediario que permite incorporar las cualidades y los valores que es capaz de transmitir [1]; así, por ejemplo “si yo ingiero comida *Real*, soy una persona *Real*”. Hoy día, no se trata únicamente de practicar -por ejemplo- *Real Fooding*, sino de Ser un *Real fooder*. Del hacer se pasa al Ser y es cuando surgen las confusiones; pues los aspectos culturales, identitarios, emocionales y de mercado se entremezclan con aquellos aspectos que poseen evidencia científica y se relacionan directamente con la salud. En este artículo hemos seleccionado cinco movimientos alimentarios de interés actual para observar en qué escenario ocurren y bajo qué premisas son construidos.

En el contexto de la diabetes, a menudo



recibimos información diversa sobre la alimentación y es importante saber qué aspectos de esos movimientos alimentarios pueden ser útiles o nos pueden dar ideas para nuestros patrones alimentarios en pro del control glucémico, pero, sobre todo, en la adquisición de hábitos saludables permanentes que promuevan nuestra calidad de vida. El objetivo no es estigmatizar estos movimientos o caracterizarlos como “buenos” o “malos”, sino analizarlos, establecer tanto sus elementos compartidos como aquellos que los diferencian, y determinar en qué medida puede suponer elementos de utilidad en los aspectos relacionados con la diabetes y la salud.

Para analizar las potenciales consecuencias de estos cinco patrones alimentarios sobre diferentes aspectos de la salud y la diabetes, resulta necesario en primer lugar conocer las características más significativas de cada uno de ellos.

## VEGANISMO

El veganismo es un modo de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimentación, vestimenta o cualquier otro propósito [3]. Indudablemente, su carácter más

**EN EL CONTEXTO DE LA DIABETES, A MENUDO RECIBIMOS INFORMACIÓN DIVERSA SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y ES IMPORTANTE SABER QUÉ ASPECTOS DE ESOS MOVIMIENTOS ALIMENTARIOS PUEDEN SER ÚTILES O NOS PUEDEN DAR IDEAS PARA NUESTROS PATRONES ALIMENTARIOS EN PRO DEL CONTROL GLUCÉMICO, PERO, SOBRE TODO, EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES PERMANENTES QUE PROMUEVAN NUESTRA CALIDAD DE VIDA**

sobresaliente son sus consecuencias sobre la dieta, derivadas de la ausencia total del consumo de productos de origen animal: carne, leche y productos lácteos, pescados y mariscos, huevos, miel, insectos, etc.

Existen diferentes tipos de dietas vegetarias, con una exclusión más o menos estricta de los productos animales y el factor común de excluir siempre la carne. Si bien de un idioma a otro cambian las terminologías, tal vez los términos más empleados para los seguidores de este tipo de dietas son “vegetariano” u “ovolacto vegetariana” »



» no". Las razones para la adopción de este perfil dietético son diferentes, desde motivaciones éticas, creencias religiosas, cuestiones ambientales y culturales, hasta aspectos relacionados con la salud [4].

En cuanto a las limitaciones que suponen sobre la dieta, los diferentes tipos de vegetarianismo limitan el consumo de distintos productos de origen animal. Mientras que algunos tipos admiten el consumo de lácteos y huevos, otros incluyen el consumo de pescados y mariscos, y muchos de ellos también admiten el consumo de miel. Estas pequeñas diferencias son trascendentales nutricionalmente, ya que el consumo de determinados productos de origen animal limita en gran medida posibles deficiencias de dietas más estrictamente veganas, como la falta de vitamina B12, los menores aportes de hierro o zinc o la calidad de las proteínas.

Existen corrientes relacionadas de alguna manera con el vegetarianismo, pero sobre todo con sus repercusiones ambientales y sobre la salud, como el "flexitarianismo", que aboga una reducción significativa del consumo de carne, pero sin llegar a abolirla. La población vegana y vegetariana llega a niveles del 30% en la India, por razones religiosas y culturales. En el resto de países las cifras son mucho más bajas, aunque en los últimos años ha habido un aumento significativo de veganos y vegetarianos en los países desarrollados. Así, en la mayoría de los países de la UE el porcentaje oscila entre el 5 y el 10% de la población, aunque en España el porcentaje parece estar bastante alejado, con un porcentaje de en torno al 1-2% (si bien las cifras oscilan mucho de unas encuestas a otras y según los términos empleados para definir el tipo de dieta).

## DIETA PALEO

La dieta Paleo, también conocida como paleolítica, de la edad de piedra, de las cavernas o de cazadores-recolectores, implica la ausencia total de consumo de aquellos alimentos que aparecen con posterioridad a la revolución agrícola, lo que en la práctica significa comer únicamente aquellos productos que se conseguían mediante la caza o la recolección: carne, pescado, frutas, verduras, tubérculos, frutos secos y algunas semillas [5]. Normalmente, este tipo de dietas excluye los lácteos, los cereales, el azúcar, las legumbres, y los aceites refinados. Asimismo, propone el consumo de ali-

mentos mínimamente procesados, plantea comer crudos la mayoría de los alimentos o sometidos a cocinados no muy intensos, y excluye específicamente los alimentos ultraprocesados. Como tal, *Paleo Diet* es una marca registrada, pero existen multitud de variantes, más o menos estrictas con la restricción de alimentos y su preparación.

El objetivo de las dietas Paleo es volver a una forma de comer que se parezca más a lo que comían los primeros humanos. Su razonamiento es que la fisiología humana no coincide con la dieta moderna que surgió con las prácticas agrícolas, una idea conocida como "hipótesis de discordancia". La agricultura cambió lo que la gente comía y estableció productos lácteos, granos y legumbres como alimentos básicos en la dieta humana. Este cambio relativamente tardío y rápido en la dieta, de acuerdo con esta hipótesis, superó la capacidad del cuerpo para adaptarse. Esta hipótesis cree que este desajuste es un factor que contribuye a la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas en la actualidad [5]

Si bien es complejo encontrar estadísticas relativas al porcentaje de población que sigue este tipo de dietas, no es menos cierto que su implantación es mucho menor a la del vegetarianismo. Algunos seguidores de las dietas paleo también proponen al ayuno intermitente como parte del patrón alimenticio de un cazador-recolector. Este ayuno intermitente se ha convertido así mismo en una tendencia dietética con cada vez más peso y más seguidores.

### DIETAS CETOGÉNICAS O DIETAS KETO

Este tipo de dietas se caracterizan por inducir un cambio en el patrón de obtención de energía celular, promoviendo la formación de cuerpos cetónicos en vez de la utilización de glucosa. Para ello proponen un muy bajo consumo de hidratos de carbono (5-10% de las calorías diarias), un consumo normal de proteínas (10-15% de las calorías diarias) y un elevado consumo de grasas (75-80% de las calorías diarias) [6]. Este patrón se aleja del recomendado por la mayoría de Dietistas-Nutricionistas y organismos oficiales.

## LAS DIETAS CETOGÉNICAS HA GANADO EN POPULARIDAD TRAS EL ÉXITO DE UNA SERIE DE DIETAS BAJAS EN HIDRATOS DE CARBONO, COMO LAS DIETAS PALEO O LA DIETA ATKINS. ESTAS CORRIENTES ABOGAN POR REDUCIR LA MAYORÍA DE LOS HIDRATOS DE CARBONO FÁCILMENTE DIGESTIBLES, COMO EL AZÚCAR, LOS REFRESCOS, LOS PASTELES, EL PAN BLANCO O LA PASTA

Las dietas cetogénicas ha ganado en popularidad tras el éxito de una serie de dietas bajas en hidratos de carbono, como las dietas *Paleo* o la dieta *Atkins*. Estas corrientes abogan por reducir la mayoría de los hidratos de carbono fácilmente digestibles, como el azúcar, los refrescos, los pasteles, el pan blanco o la pasta.

Cuando se consumen muy pocos hidratos de carbono al día, la cantidad de azúcar en sangre disponible disminuye. Entonces empieza a emplearse proteínas y lípidos para la obtención de energía, dando lugar a la formación de cuerpos cetónicos. Al entrar en cetosis, se producen una serie de cambios metabólicos que, algunos autores y defensores de este tipo de dietas, han relacionado con diferentes repercusiones positivas sobre la salud: pérdida de peso, mejoras en epilepsia, mejoras en enfermedades cardíacas.... No obstante, las evidencias no son contundentes, y existen también un gran número de investigadores que advierten de riesgos para la salud de este tipo de patrón alimentario. En el caso concreto de la diabetes, existen profesionales de la salud que subrayan este tipo de dietas como una alternativa incluso a determinados fármacos [7].

De nuevo, es muy complejo aventurar qué cantidad de población sigue estrictamente este tipo de dietas, sin embargo, cabe mencionar que algunos de sus postulados se han extendido en grandes sectores de población, como la disminución o abolición del consumo de azúcares y almidones refinados. Cabe destacar que, a partir de la base »

- » de esta corriente (reducir los hidratos de carbono como fuente de energía), se han promovido planes de alimentación denominados *low carb* o bajos en hidratos de carbono, pero sin llegar a ser estrictamente cetogénicos.

### **REALFOODING [“COMIDA REAL”]**

*Realfooding* es una marca registrada. Se trata de una iniciativa privada e individual de origen español enfocada al fomento de hábitos alimentarios saludables. Este movimiento incluye tanto *aplicaciones* para dispositivos móviles, como blogs, cuentas de *Instagram*, libros de recetas, consultas etc.

El autor de *Realfooding* define este tipo de movimiento como un estilo de vida basado en comer “comida real” y evitar los ultraprocesados. En este movimiento, la “comida real” se refiere a “todos aquellos alimentos mínimamente procesados o cuyo procesamiento industrial no haya empeorado la calidad de la composición o interferido negativamente en sus propiedades saludables presentes de manera natural.” Sin embargo, esta definición puede ser equívoca, pues queda al criterio del autor qué procesos industriales son esos que “empeoran la calidad del alimento”. El discurso del *Realfooding* es unipersonal (“la recomendación de consumo de ultraprocesados es simple: cuanto menos mejor. Personalmente, en mi casa no los compro, no entran. En mi trabajo tampoco. No tengo antojos porque mi cuerpo disfruta y me pide comida real.” Tomado de <https://realfooding.com/>). *Realfooding* propone la total eliminación de los ultraprocesados, afirma que los alimentos procesados con más de cinco ingredientes se deben evitar e implícitamente sugiere que el uso de aditivos en los alimentos es negativo para la salud. Este movimiento no llega a definir como tal un patrón nutricional determinado, e incluso avanza que diferentes tipos de tendencias alimenticias (*Paleo*, *Vegan* o *Keto*) quedan englobados en *Realfooding* porque todas ellas proponen la eliminación de los ultraprocesados en la dieta. Otro aspecto significativo es que este movimiento afirma que el balance calóri-

co no es el origen de la obesidad (el autor lo denomina “balance patético”), y afirma que los alimentos procesados (“malos procesados”) tienen efectos a nivel hormonal, metabólico, digestivo, neurobiológico, de microbiota, entre otros.

### **MINDFUL EATING [ALIMENTACIÓN CONSCIENTE]**

*Mindfulness* (concienciación, con conciencia) es una práctica basada en el budismo zen que se ha vuelto popular como una forma de estar en calma, en el “aquí y ahora” con la “atención plena”. Se ha convertido en un método para alentar a las personas a cuidarse bien. Del mismo modo, la “alimentación consciente” nos anima a tomar conciencia de nuestras experiencias alimentarias, funcionando de esta manera como un método para cambiar los comportamientos en relación a la comida.

El llamado *Mindful eating* conlleva una alimentación consciente; es decir, le da importancia a prestar atención a nuestra comida, momento a momento, sin juicio. Este movimiento tiene poco que ver con calorías, hidratos de carbono, grasas o proteínas. El propósito de la alimentación consciente es ayudar a las personas a saborear el momento y la comida. Los seguidores de este tipo de corriente intentan desvincular la dieta de los resultados obtenidos (ya sean sobre el peso o sobre diferentes aspectos de la salud), ya que pensar en resultados supondría un estrés y una presión que harían que al final fuera complicado mantener un patrón alimentario saludable. La *atención plena* es un comportamiento orientado al proceso, más que a un resultado. Se basa en la experiencia individual del momento. El individuo se enfoca en apreciar la experiencia de los alimentos y no se preocupa por restringir la ingesta. La persona que come elige qué y cuánto consumir. Según esta filosofía, dentro de un enfoque consciente, las opciones que toma una persona son comer menos, saborear más y seleccionar alimentos consistentes con beneficios deseables para la salud.

Esta práctica entraría más dentro de una filosofía de vida que dentro de un patrón dietético concreto. Al no haber límites específicos, es complejo evaluar su efecto sobre diferentes aspectos de la salud y la pertinencia o no de sus postulados. En cualquier caso, esta tendencia va unida a restringir el consumo total de alimentos, a disminuir o eliminar el consumo de carne y productos de origen animal, a disminuir el consumo de sal, azúcar y algunos alimentos ricos en hidratos de carbono. También implícitamente se eliminan los alimentos procesados, ya que esta filosofía incide en la preparación del alimento en casa como clave de una alimentación sana [8]



## HAY UNA ESPECIE DE “BÚSQUEDA POR EL ORIGEN”, POR “NO FALSIFICAR LAS RAÍCES” DE LA ALIMENTACIÓN “VERDADERA”

### ¿COMIDA REAL, AUTÉNTICA Y ANCESTRAL?

En estas cinco corrientes alimentarias encontramos ingredientes comunes; en todas ellas, parece haber una “búsqueda por lo real”, lo “natural”, lo “auténtico” y lo “ancestral”. Hay una especie de “búsqueda por el origen”, por “no falsificar las raíces” de la alimentación “verdadera”. No obstante, lo “verdadero” no es un concepto muy claro: parece ser absoluto, pero se ignoran los diversos grises que se desprenden. Hay como una nostalgia por el pasado que fluctúa a través de las tecnologías y las redes sociales. Pero es importante atender a cada contexto personal y social y adecuar la práctica alimentaria. No hay que olvidar que estos movimientos alimentarios son cercanos a la construcción de proyectos donde deviene una doble utilidad: la creación de un imaginario con el que identificarse y la obtención de la venta de un libro, un tratamiento dietético o de la

búsqueda de seguidores en redes sociales. Ninguna de estas iniciativas está desligada del mercado [9]. Y esto es también parte de la realidad. Sin negar, por supuesto, la labor de difusión y divulgación que en ocasiones puede beneficiar a la sociedad.

Pero ¿Qué comparten estos cinco movimientos a nivel nutricional? ¿Es de utilidad para la prevención de la diabetes tipo 2? ¿Hay algo que nos pueda servir en la búsqueda del control glucémico? Debido a la amplitud de estos contenidos, responderemos esas y otras cuestiones en la segunda parte de este artículo en el siguiente número de la revista diabetes. **D**

### BIBLIOGRAFÍA

1. M. Gracia Arnaiz, “Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social,” *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, vol. 20, pp. 357–386, 2010.
2. M. Gracia Arnaiz, *Comemos lo que somos*. Barcelona, Spain: Icaria, Observatorio de la Alimentación, 2015.
3. M. Dinu, R. Abbate, G. F. Gensini, A. Casini, M. Dinu, R. Abbate, G. F. Gensini, and A. Casini, “Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies,” vol. 8398, 2017.
4. C. Leitzmann, “Vegetarian nutrition: past, present, future,” *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 100, no. suppl\_1, p. 496S–502S, Jun. 2014.
5. C. Olivieri, “Combating insulin resistance with the paleo diet,” *Nurse Pract.*, vol. 44, no. 2, 2019.
6. S. Patients and R. J. Klement, “When is a Ketogenic Diet Ketogenic? Comment on “Satiating Effect of a Ketogenic Diet and Its Impact on,” pp. 10–11, 2019.
7. E. C. Westman, J. Tondt, E. Maguire, and W. S. Yancy, “Implementing a low-carbohydrate, ketogenic diet to manage type 2 diabetes mellitus,” *Expert Rev. Endocrinol. Metab.*, vol. 13, no. 5, pp. 263–272, Sep. 2018.
8. J. M. Warren, N. Smith, and M. Ashwell, “A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms,” *Nutr. Res. Rev.*, vol. 30, no. 2, pp. 272–283, 2017.
9. Hobsbawm, e y Ranger, t. “La invención de la tradición”, Barcelona: Crítica, 2002