



iÑam!

Sobre lo que comemos

Diana Oliver
Ilustrado por Carmen Saldaña



Andana
editorial



Índice

Prólogo de Julio Basulto

¿Por qué comemos?

Comer deliciosamente saludable

Los cinco reyes de la alimentación

- Frutas
- Hortalizas
- Legumbres
- Frutos secos
- Cereales integrales

Otros alimentos

- Pescado, carne y huevos
- Lácteos
- Aceite de oliva virgen
- Especias y hierbas aromáticas

Carnes procesadas

Sal y azúcar: menos es más

Y para beber... ¡Agua!

Desayunos y meriendas

- Desayunos hiperdeliciosos
- ¡A merendar!

Desenmascara los ultraprocesados

¿Alergia a la comida?

Cuidemos el planeta

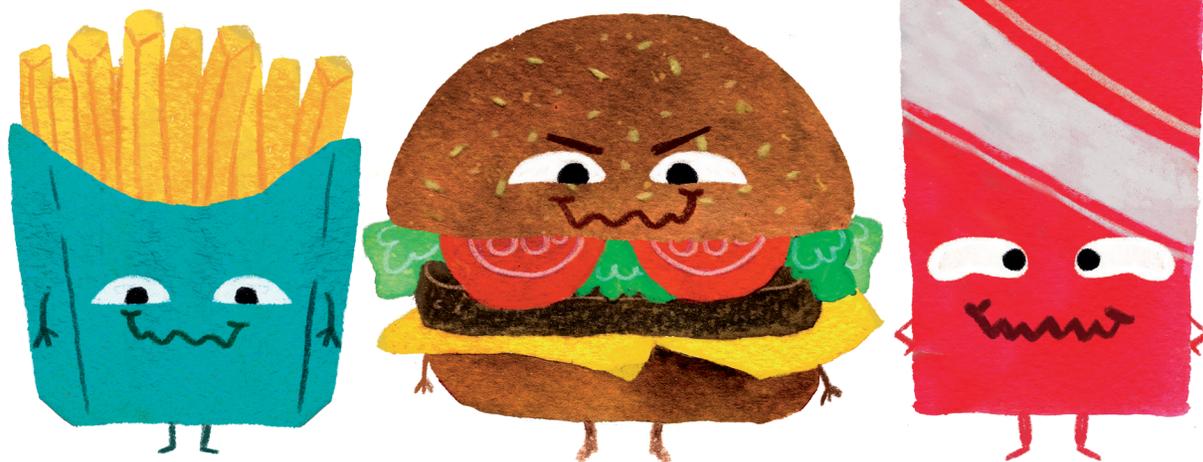
- No tires la comida
- Fuera plásticos

Calendario de frutas y hortalizas de temporada

1, 2, 3... ¡Muévete!



que más personas fiables como ella hablen con rigor de lo que comemos y de lo que no conviene que comamos. Y no solo porque nuestra dieta se está kitkatizando, macdonalizando y cocacolizando a marchas forzadas, sino, sobre todo, porque nuestra calidad y esperanza de vida empeorarán en breve en gran medida a causa de lo (mal) que comemos.



¿No me creen? Según el último informe del European Heart Network¹, la primera causa de muerte en Europa son las enfermedades cardiovasculares, y la principal causa de tales enfermedades son factores dietéticos modificables. Sumemos que vamos a presenciar

en breve, si nadie detiene la actual epidemia de obesidad infantil que asola el planeta, que nuestros hijos vivirán menos años que nosotros. Será la primera vez en la historia moderna en que los hijos tienen una esperanza de vida inferior a la de sus padres². Y

es que la medicina actual puede prevenir (a escala poblacional, se entiende), la muerte prematura en adultos que desarrollan obesidad a los 45 años, diabetes a los 55 y una enfermedad cardíaca a los 65. Sin embargo, la medicina no va a evolucionar tanto y tan rápido como para poder hacer frente a tales patologías cuando nuestros niños las sufran. Niños cuyo peso corporal es más elevado que en ninguna otra época de la historia³.

Y si alguien cree que España está libre de esta epidemia, debe saber que España es uno de los principales líderes europeos en obesidad infantil⁴. Algo que no solo afectará a su salud física, también a su autoestima. Porque los niños con exceso de peso suelen sufrir, desgraciadamente, más discriminación y acoso, lo que a su vez aumenta las posibilidades de engordar y también de padecer enfermedades crónicas⁵.

Sea como sea, estamos ante una crisis que debe atacarse por múltiples frentes, como explica el abogado Francisco José Ojuelos en un libro que nos encanta tanto a Diana como a mí: *El derecho de la nutrición*⁶. Uno de tales frentes es, sin duda, disponer de herramientas que nos permitan mejorar nuestra alimentación, como es el caso de *¡Ñam!*, el libro que tienen en sus manos.

Termino este breve prólogo citando otro libro que nos apasiona a Diana Oliver y a mí (¿y a quién no?): *La historia interminable*, de Michael Ende. En esta fantástica novela, Bastián tiene que encontrar un nombre a la emperatriz infantil para que pueda enfrentarse a la Nada. La Nada es un agujero oscuro e inmaterial que consume el reino de Fantasía. Conforme la Nada avanza, empeora el estado de salud de la emperatriz, que corre peligro de muerte. Algo así sucede hoy por hoy: conforme avanza el *marketing* de productos malsanos dirigidos a niños (productos carentes de nutrientes esenciales, algo así como «un agujero oscuro e inmaterial»), empeora la salud infantil. En una entrevista realizada a Michael Ende por Jean-Luis de Rambures, Ende dijo lo siguiente: «No ataco a individuos, sino a un sistema (llámeme, si quiere, capitalista) que está a punto (nos daremos cuenta dentro de 10 o 15 años) de hacernos caer en el abismo»⁷. Ya nos hemos dado cuenta.



Por fortuna, Diana Oliver es como Bastián, así que ha encontrado un nombre que ayudará a salvar a nuestra sociedad de una Nada igual de devastadora que la que aparece en *La historia interminable*: la mala alimentación. Ese nombre es ¡Ñam!

Enhorabuena y muchísimas gracias, Diana.

Julio Basulto

www.juliobasulto.com



1. European Health Network. « European Cardiovascular Disease Statistics 2017. Disponible en: <http://www.ehnheart.org/cvd-statistics/cvd-statistics-2017.html> [Consulta: 16/7/2019].
2. Basulto, J., «¿Por qué no hay ancianos en la película WALL • E?», 7/7/2019. Disponible en: <https://juliobasulto.com/no-ancianos-la-pelicula-wall%E2%80%A2e/> [Consulta: 16/7/2019].
3. Ludwig, D. S., «Lifespan Weighed Down by Diet». JAMA. 2016 Jun 7;315(21):2269-70. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jama.2016.3829> [Consulta: 16/7/2019].
4. Spinelli, A.; Buoncristiano, M.; Kovacs, V. A.; Yngve, A.; Spiroski, I.; Obreja, G., et al., «Prevalence of Severe Obesity among Primary School Children in 21 European Countries». *Obes Facts*. 2019;12(2):244-258. Disponible en: <https://doi.org/10.1159/000500436> [Consulta: 16/7/2019].
5. «Five Things to Know About Bullying and Weight Bias», *ConscienHealth*. 3/7/2019. . Disponible en: <https://conscienhealth.org/2019/07/five-things-to-know-about-bullying-and-weight-bias/> [Consulta: 16/7/2019].
6. Ojuelos, F. J., *El derecho de la nutrición*. Madrid: Amarante; 2018.
7. De Rambures, J. L., «Michael Ende, la realidad de la fantasía». *El País*, 22/4/1985. Disponible en: https://elpais.com/diario/1984/04/22/cultura/451432804_850215.html [Consulta: 16/7/2019].

LOS NUTRIENTES ESENCIALES. ¿DÓNDE ENCONTRARLOS?

COMER ES
CULTURAL



Todos comemos. Pero ¿por qué comemos los humanos? A diferencia de otros animales, no solo comemos para vivir; también lo hacemos para relacionarnos, para celebrar y para mantener vivas nuestras tradiciones.

Comemos para vivir, porque de los alimentos obtenemos parte de lo que nuestro cuerpo necesita para funcionar: los nutrientes. Los hay de muchas clases, como los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas, que son los que nos aportan el combustible. Las vitaminas y los minerales son los encargados de que nuestro sistema inmune funcione. También de que nuestras células crezcan y de que los órganos trabajen como deben. ¡Ah! Pero no solo con la comida cubrimos nuestras necesidades como seres vivos. Necesitamos más agua que la que los alimentos nos proporcionan. Y el sol y el ejercicio físico, que son los encargados de fijar el calcio de nuestros huesos para que se mantengan sanos y fuertes.



COMEMOS PARA CELEBRAR



Porque «no hay fiesta sin banquete». Son conocidos los banquetes que organizaban los romanos y los griegos en la Antigüedad. Mucho después, hemos mantenido esa fiesta con comida, cada cual con sus preferencias y posibilidades. Hoy lo vemos en las bodas o cuando tenemos algo importante que festejar. ¿Cómo celebráis los cumpleaños en vuestra casa? Seguramente alrededor de algo de comer y de una deliciosa tarta. ¡Qué mejor banquetel! Pero, cuidado, no te fijes solo en los manjares: la compañía, la música y los juegos son igual de importantes. O más.

En torno a un
mantel y algo rico
de comer, tenemos
muchas cosas que
aprender.



EL RELOJ MUNDIAL DE LAS COMIDAS

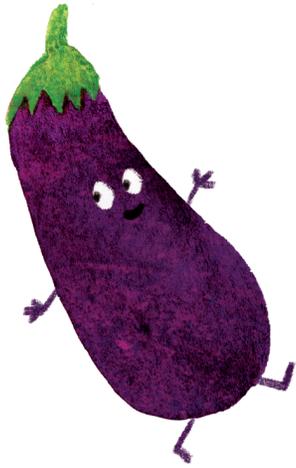
Las personas comemos en horarios muy distintos. Los ingleses cenan a las cinco, mientras que en otros países europeos se espera hasta las siete. En España, Italia o Argentina, pueden dar las nueve o las diez de la noche para cenar.



¿COMER SENTADOS EN EL SUELO?



En algunos países del mundo es habitual sentarse en una silla frente a una mesa para comer, pero en otros lo hacen en el suelo. Como en Japón, donde comen sobre una estera conocida como *tatami*, o en los países árabes, donde se sientan a comer sobre alfombras.

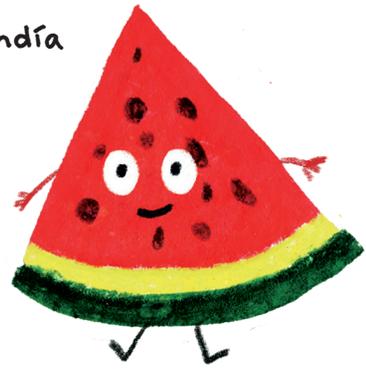


Berenjena

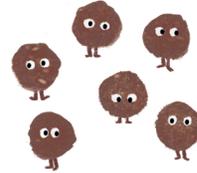
Nuez



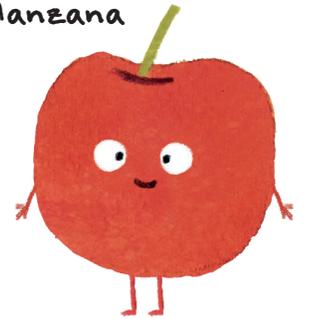
Sandía



Lentejas

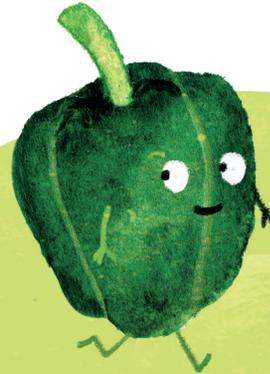


Manzana



Calabaza

Leche



Pimiento



Alcachofa

Arroz



BIENVENIDOS
AL CLUB
DE LOS
SALUDABLES



Garbanzos

Pollo



Zanahoria



Alubias

Seta



¿SABES CÓMO SERÍA UN PLATO SALUDABLE?

El plato ideal debería tener estos alimentos en estas proporciones: la mitad deben ser hortalizas, y la otra mitad se divide a su vez en dos: en farináceos integrales (como pasta o arroz), y en alimentos proteicos de origen vegetal (como legumbres o tofu) o animal (carne, pescado, huevo).



LA ALIMENTACIÓN ES IMPORTANTE PARA REDUCIR EL RIESGO DE ALGUNAS ENFERMEDADES

La ciencia ha demostrado que la alimentación juega un papel muy importante en el estado de salud de las personas. Es cierto que nada puede asegurarnos no enfermarnos nunca, pero podemos reducir el riesgo de sufrir problemas de salud importantes como la obesidad, la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares, entre otros, adoptando unos hábitos saludables y una buena alimentación.



Nuestra alimentación puede ser deliciosa sin que con ello renunciemos a que sea saludable. Hay muchísimas maneras de combinar alimentos y de hacerlos aún más gustosos. ¿Ideas deliciosamente saludables? Hay platos que pueden resultar más exquisitos si añadimos frutos secos y fruta fresca, como, por ejemplo, una ensalada, un guiso o un yogur natural. Las especias son también buenas amigas en la cocina. Un poquito de curri, de pimienta, de orégano o de perejil les da vida a muchas preparaciones.

Y comer solo lo que necesitamos, claro. Que nadie nos obligue nunca a comer, por favor.

Los cinco reyes de la alimentación

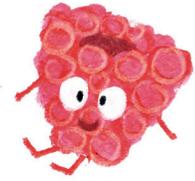
Las frutas, las hortalizas, las legumbres y los frutos secos son alimentos de consumo diario. Deben ser, con los granos integrales (o sus derivados poco procesados), la base de nuestra alimentación.

1. Frutas

Existen tantos tipos de fruta que podríamos comer una variedad distinta cada día durante un mes entero sin llegar a repetir las.

Las frutas son, con las hortalizas, las legumbres y los granos integrales, la base de una alimentación saludable. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y agua.

Frambuesa



Mora



Banana



Fresa



Pitahaya



Carambola



Naranja



Pomelo



Mandarina



Piña



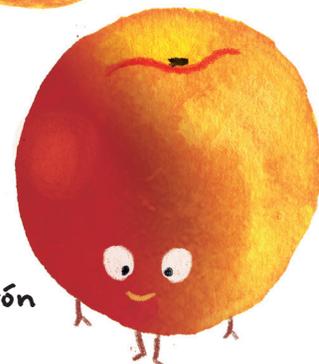
Grosella



Arándano

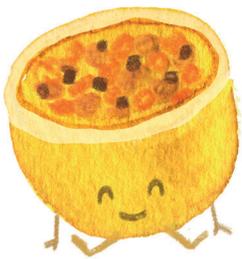


Sandía

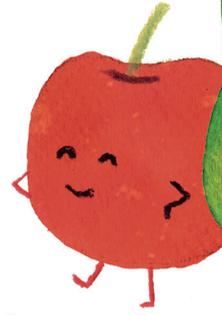


Melocotón

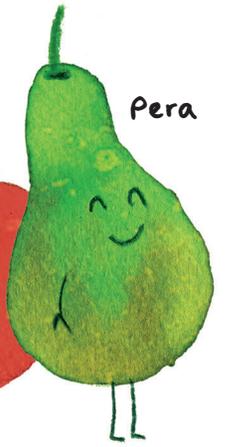
Maracuyá



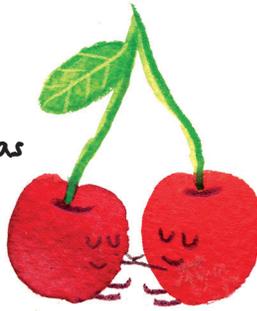
Manzana



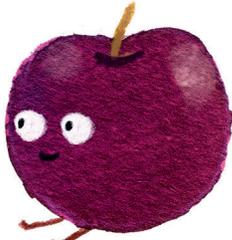
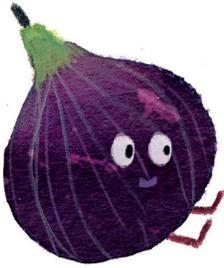
Pera



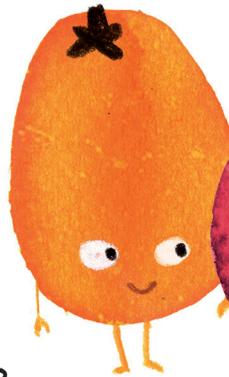
Cerezas



Higo



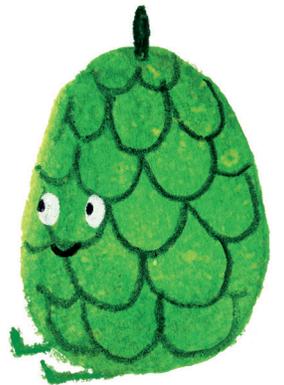
Ciruela



Níspero

Granada

Uva



Chirimoya

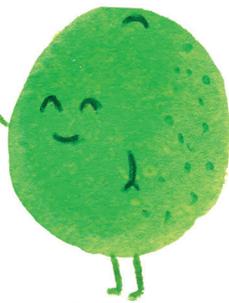
Coco



Limón



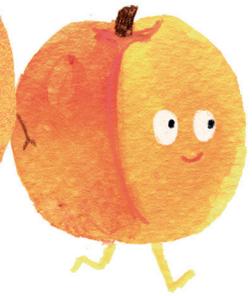
Lima



Aguacate



Nectarina



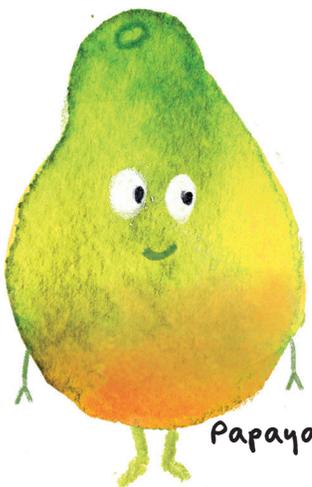
Albaricoque



Mango



Dátil



Papaya



Caqui



Kiwi



Lichi