

EL **VENENO** QUE **COMEMOS**

y hemos normalizado como saludable



TOMÁS SALGADO JIMÉNEZ

Profesor Ciencias de La Salud Holística

© 2026 Tomás Salgado Jiménez
Derechos compartidos con: Liliam Dinora Ramos Alvarado
ISBN: 978-84-126797-0-1

ÍNDICE

PRÓLOGO

El veneno que comemos sin cuestionarlo

PRIMERA PARTE

Lo que creemos que es comida

Capítulo 1

No todo lo que se come es alimento

Capítulo 2

Sustancias claramente tóxicas que seguimos consumiendo

Capítulo 3

Alimentos que parecen saludables... pero no lo son

Capítulo 4

La fruta y la fructosa: el gran mito saludable

Capítulo 5

Hidratos de carbono: la base de la dieta... ¿o del problema?

Capítulo 6

Aceites vegetales: la grasa que enferma sin hacer ruido

Capítulo 7

Ultraprocesados: cuando la comida deja de ser comida

SEGUNDA PARTE

Cuando el cuerpo empieza a fallar

Capítulo 8

Enfermedades modernas: cuando el cuerpo pasa factura

Capítulo 9

Recuperar la salud: dejar de consumir lo que nunca fue alimento

Capítulo 10

El cuerpo avisa... pero nadie escucha

Capítulo 11

Casos reales: lo que he visto una y otra vez

TERCERA PARTE

Entender el cuerpo para entender el daño

Capítulo 12

El engaño institucional: cuando lo oficial no siempre protege la salud

Capítulo 13

Intestino, inflamación y cerebro: la conexión que lo explica todo

CUARTA PARTE

Decidir y actuar

Capítulo 14

La gran decisión: seguir igual o cambiar

Capítulo 15

La sal: de alimento esencial a enemigo mal entendido

Capítulo 16

El agua: lo más básico... y lo peor entendido

Capítulo 17

Qué comer realmente: una guía clara y directa

QUINTA PARTE

La realidad que no se quiere ver

Capítulo 18

Sustancias normalizadas: alcohol, tabaco y drogas en la vida cotidiana

Capítulo 19

Casos reales: cuando todo se junta y el cuerpo colapsa

EPÍLOGO

Lo que ya sabes... y lo que vas a hacer con ello

PRÓLOGO

El veneno que comemos sin cuestionarlo

Comer es un acto cotidiano. Lo hacemos varias veces al día, todos los días, desde que nacemos hasta que morimos. Sin embargo, casi nadie nos enseña realmente a comer. Simplemente heredamos hábitos, costumbres y creencias que rara vez ponemos en duda.

Nos dijeron que todo lo que se vende como comida, es comida.

Y lo creímos.

Nos dijeron que una alimentación equilibrada debía incluir cereales, fruta a diario, aceites “saludables” y productos procesados enriquecidos con vitaminas.

Y lo creímos.

Nos dijeron que la enfermedad dependía de la genética, del azar o del paso del tiempo.

Y también lo creímos.

Pero algo no encaja.

Cada vez hay más personas enfermas. Más inflamación, más dolor crónico, más problemas digestivos, más fatiga persistente, más trastornos neurológicos. Enfermedades que antes eran poco frecuentes hoy forman parte de lo habitual. Y todo esto ocurre en la época en la que, supuestamente, mejor nos alimentamos.

¿De verdad estamos mejor nutridos?

O quizá la pregunta correcta sea otra:

¿Y si una parte importante de lo que comemos no es alimento, sino una forma lenta y socialmente aceptada de deterioro de la salud?

Este libro no nace en un laboratorio ni responde a intereses industriales. Nace de la observación directa, de la experiencia con personas reales, con cuerpos reales y con consecuencias reales.

Aquí no vas a encontrar recomendaciones diseñadas para agradar a todo el mundo. Tampoco la repetición de discursos oficiales ni el mensaje cómodo de “todo en moderación”.

Porque no todo es susceptible de moderación. Hay cosas que, sencillamente, no deberían formar parte de la alimentación humana.

A lo largo de estas páginas vamos a cuestionar ideas profundamente arraigadas. Hablaremos de alimentos de consumo diario que, sin embargo, pueden favorecer la inflamación, alterar el metabolismo y contribuir al deterioro progresivo de la salud.

Desde sustancias claramente tóxicas —aunque a menudo ignoradas— hasta productos modernos diseñados para resultar atractivos, pero con un impacto biológico cuestionable.

También abordaremos cuestiones incómodas: la fruta, los hidratos de carbono, los aceites vegetales, los ultraprocesados e incluso ciertos alimentos considerados “saludables”.

No se trata de generar miedo.
Se trata de desarrollar criterio.

Porque el problema no es solo lo que comemos,
sino que lo hacemos convencidos de que nos beneficia.

Y ahí es donde empieza el verdadero problema.

Este libro es una invitación a observar con honestidad algo
que llevamos años normalizando:

**que hemos incorporado a nuestra dieta productos que no
siempre actúan como alimentos.**

Y que, tal vez, la salud no empiece por añadir más cosas,
sino por dejar de consumir aquellas que nunca debimos
considerar como tales.

CAPÍTULO 1

No todo lo que se come es alimento

Desde pequeños aprendemos una idea que rara vez se cuestiona: si algo se puede comer, entonces es alimento.

Es una asociación automática, casi instintiva. Si está en el supermercado, si se sirve en un plato, si lo consumen millones de personas, debe ser válido para el cuerpo humano. Pero esta idea, tan asumida, es también uno de los errores más profundos de nuestra cultura.

No todo lo que se ingiere nutre.
Y no todo lo que nutre es inocuo.

A lo largo de la historia, el ser humano ha convivido con sustancias que podía consumir pero que no estaban diseñadas para su organismo. Algunas eran abiertamente tóxicas; otras, simplemente, generaban daño a medio y largo plazo. Sin embargo, la necesidad, la costumbre o la falta de conocimiento las integraron en la dieta.

Hoy ese problema no solo continúa, sino que se ha amplificado.

Vivimos rodeados de productos comestibles, pero cada vez más alejados del concepto real de alimento.

Un alimento, en sentido estricto, debería cumplir al menos tres condiciones:
aportar nutrientes útiles, ser reconocible por el organismo y no generar daño progresivo.

Sin embargo, muchos de los productos que consumimos a diario no cumplen ninguna de estas tres.

Son comestibles, sí.
Pero no son alimento.

La diferencia entre comer y nutrirse

Comer llena.
Nutrirse sostiene.

Esta diferencia, que parece simple, lo cambia todo.

Una persona puede comer varias veces al día y, aun así, estar desnutrida a nivel celular. Puede ingerir grandes cantidades de calorías y, sin embargo, carecer de los elementos necesarios para mantener sus funciones básicas en equilibrio.

El cuerpo humano no necesita volumen de comida.
Necesita calidad biológica.

Cuando esta calidad falta, el organismo se adapta como puede: ralentiza procesos, acumula reservas, activa mecanismos de defensa y, con el tiempo, empieza a fallar.

Aparecen entonces síntomas que muchas veces se consideran normales: cansancio constante, digestiones pesadas, inflamación abdominal, dolores inespecíficos, falta de claridad mental.

No suelen interpretarse como señales de una mala alimentación, sino como parte de la vida cotidiana.

Y ese es otro de los grandes errores.

Lo que el cuerpo reconoce... y lo que no

El organismo humano está preparado para procesar determinados tipos de alimentos: aquellos que han formado parte de su historia evolutiva. Productos sencillos, identificables, con estructuras que el cuerpo sabe descomponer, aprovechar y eliminar sin dificultad.

El problema aparece cuando introducimos sustancias que el organismo no reconoce del todo.

Entonces no hay una respuesta eficiente, sino una reacción de adaptación.

Esa adaptación puede tomar muchas formas: inflamación, acumulación de grasa, alteraciones metabólicas, sobrecarga de órganos como el hígado o el páncreas.

No es un fallo del cuerpo.

Es una respuesta lógica ante algo inadecuado.

La normalización del daño

Uno de los aspectos más preocupantes no es solo que consumamos productos perjudiciales, sino que hayamos normalizado sus efectos.

Se ha normalizado vivir cansado.

Se ha normalizado tener molestias digestivas.

Se ha normalizado depender de estimulantes para rendir y de fármacos para descansar.

Cuando el malestar se convierte en rutina, deja de percibirse como señal de alerta.

Pero el cuerpo no funciona por costumbre.
Funciona por biología.

Y la biología no negocia.

Si se le proporciona lo que necesita, responde con equilibrio.

Si se le expone de forma continuada a lo que le perjudica, responde con deterioro.

Sin términos medios.

El origen del problema

Durante gran parte de la historia, el acceso a los alimentos era limitado. Se comía lo que se tenía disponible, sin demasiadas opciones. En ese contexto, la prioridad era sobrevivir, no optimizar la salud.

Hoy ocurre lo contrario.

Nunca ha habido tanta abundancia.
Y, sin embargo, nunca ha habido tanta confusión.

La industria alimentaria ha desarrollado productos cada vez más atractivos, más duraderos, más baratos y más fáciles de consumir. Pero en ese proceso, la calidad real del alimento ha pasado a un segundo plano.

Se ha priorizado el sabor sobre la función.
La conservación sobre la biología.
La rentabilidad sobre la salud.

Y el resultado es evidente: una población que come constantemente, pero que cada vez se nutre peor.

Una pregunta incómoda

Antes de seguir avanzando, conviene detenerse en una cuestión sencilla, pero incómoda:

¿Cuántas de las cosas que consumes a diario son realmente alimentos?

No desde el punto de vista cultural.
Ni desde lo que se ha enseñado.
Sino desde lo que tu cuerpo puede reconocer, utilizar y tolerar sin deteriorarse.

Responder a esta pregunta con honestidad es el primer paso.

Porque este libro no pretende imponer una forma de comer.
Pretende algo más básico:

Que vuelvas a distinguir entre lo que alimenta...
y lo que, simplemente, se puede ingerir.

CAPÍTULO 2

Tóxicos naturales: cuando la comida ya viene “defendida”
contra ti**

El ser humano cree que lo peligroso está en lo artificial.
Pero la realidad es más incómoda: **muchos alimentos ya
contienen toxinas de forma natural.**

No es conspiración.
Es biología.

Las plantas no quieren ser comidas.
No tienen patas para huir ni dientes para defenderse.
Así que desarrollan química.

Y esa química, cuando entra en tu cuerpo, no siempre es
inocente.

2.1 La mentira del alimento “natural = seguro”

Se nos ha vendido una idea peligrosa:
si es natural, es sano.

Pero la ciencia dice otra cosa:

- Muchos alimentos contienen **toxinas naturales defensivas**
- Algunas no se destruyen con el cocinado

- Otras sí... pero solo si se preparan correctamente

La propia administración reconoce que los alimentos pueden contener toxinas naturales o generadas por deterioro

Es decir:

lo que comes puede ser nutritivo... y tóxico a la vez.

2.2 La patata: alimento básico... con veneno dentro

La patata es uno de los pilares de la alimentación moderna. Pero contiene un compuesto llamado **solanina**.

- Está presente de forma natural
- Aumenta cuando la patata se vuelve verde o brota
- No se elimina completamente con el calor

¿Qué provoca?

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Alteraciones neurológicas en casos más graves

La propia toxicología muestra que la solanina **interfiere en el sistema nervioso**

Y aquí está la clave:

no estás comiendo un alimento neutro.

Estás comiendo una sustancia que la planta produce para defenderse de ti.

2.3 Legumbres crudas: proteínas que te atacan

Las legumbres se consideran saludables.
Y lo son... si están bien preparadas.

Pero crudas o mal cocinadas contienen **lectinas**.

Las lectinas:

- Son proteínas defensivas de las plantas
- Se adhieren al intestino
- Pueden provocar inflamación y daño digestivo

La evidencia reciente es clara:

las alubias poco cocidas suponen un riesgo real para la salud

Síntomas habituales:

- Dolor abdominal
- Vómitos
- Diarrea

Por eso, tradicionalmente:

- Se remojan
- Se hierven durante largo tiempo

No es cultura culinaria.
Es supervivencia.

2.4 El sistema de defensa de las plantas

Aquí tienes algo que casi nadie te explica:

Las plantas contienen lo que se llaman **antinutrientes y toxinas naturales**:

- Alcaloides (como la solanina)
- Lectinas
- Ácido oxálico
- Inhibidores enzimáticos

¿Para qué sirven?



Para impedir que las comas



Para dificultar la digestión



Para dañar al depredador

No es una teoría.
Es evolución.

2.5 Cuando cocinar no es opcional

Hay alimentos que **NO deben comerse crudos**:

- Patata
- Berenjena
- Legumbres
- Algunas hojas vegetales

Porque contienen compuestos que:

- Irritan el intestino
- Bloquean enzimas
- Pueden generar toxicidad

Por ejemplo:

- Las legumbres necesitan remojo y cocción prolongada
- La patata debe pelarse y evitar zonas verdes
- La berenjena cruda puede generar malestar digestivo

2.6 La paradoja moderna

Vivimos en una contradicción:

- Se promueve lo “natural”
- Pero se desconoce la toxicología básica de los alimentos

Se come:

- Crudo

- Mal preparado
- O sin conocimiento

Y luego se habla de:

- Intolerancias
- Inflamación
- Problemas digestivos

Sin mirar el origen.

2.7 Reflexión clave del capítulo

No todo lo que viene de la naturaleza está diseñado para tu bienestar.

De hecho, muchas veces ocurre lo contrario.

**La naturaleza no quiere alimentarte.
Quiere sobrevivir.**

Y tú decides si sabes lo que estás comiendo...
o simplemente lo repites.

CAPÍTULO 3

Alimentos que parecen saludables... pero no lo son

Si los productos claramente tóxicos representan un problema, los que parecen saludables lo son aún más.

Porque no generan rechazo.

No levantan sospechas.

Y se consumen a diario con la convicción de que están haciendo bien.

Aquí no hablamos de excepciones ni de errores puntuales. Hablamos de pilares de la alimentación moderna.

Productos que se recomiendan, que se promueven y que forman parte de lo que muchas personas consideran una dieta correcta.

Y, sin embargo, su impacto en el organismo dista mucho de ser inocuo.

La fruta: el alimento intocable

Pocas cosas están tan protegidas a nivel cultural como la fruta.

Se asocia con salud, con vitaminas, con naturalidad. Se recomienda a todas las edades, en cualquier contexto, y rara vez se cuestiona.

Pero hay un aspecto que casi nunca se menciona con claridad:

su contenido en fructosa.

La fructosa es un tipo de azúcar que el organismo metaboliza de forma muy distinta a la glucosa. Su procesamiento recae principalmente en el hígado, y cuando la ingesta es elevada o frecuente, puede favorecer la acumulación de grasa hepática, la resistencia metabólica y procesos inflamatorios.

No se trata de demonizar la fruta en sí, sino de entender el contexto.

La fruta actual no es la misma que consumía el ser humano hace cientos o miles de años. Es más dulce, más accesible y se consume en cantidades muy superiores.

Lo que antes era estacional y limitado, hoy es constante.

Y el cuerpo lo nota.

Harinas refinadas: energía rápida, desgaste lento

El pan, la pasta, los productos de bollería... forman parte del día a día de millones de personas.

Se consideran una fuente básica de energía. Algo necesario.

Pero esa energía tiene un coste.

Las harinas refinadas se absorben rápidamente, provocando picos de glucosa en sangre y una respuesta intensa de insulina. Este ciclo, repetido varias veces al día durante años, acaba alterando el metabolismo.

El resultado no es solo un aumento de peso.

Es un terreno propicio para la fatiga, la resistencia a la insulina, la inflamación crónica y, a largo plazo, enfermedades metabólicas.

No es un problema puntual.
Es acumulativo.

Y, sobre todo, es silencioso.

Aceites vegetales: lo que no se ve

Durante años se ha promovido el uso de aceites vegetales como alternativa “saludable”.

Aceite de girasol, de maíz, de soja... presentes en cocinas, productos procesados y alimentos preparados.

El problema no es solo su origen, sino su procesamiento.

Estos aceites suelen someterse a altas temperaturas y procesos industriales que alteran su estructura. Además, su perfil de ácidos grasos puede favorecer procesos inflamatorios cuando se consumen de forma habitual.

No producen un efecto inmediato evidente.

Pero su impacto es constante.

Y eso los convierte en un factor de riesgo que pasa desapercibido.

Productos “light” y “saludables”

Otro de los grandes engaños modernos.

Yogures desnatados, productos “sin azúcar añadido”, cereales “integrales”, bebidas “bajas en calorías”.

El mensaje es claro: esto es mejor para ti.

Pero la realidad suele ser distinta.

Cuando se elimina grasa, se añade azúcar o edulcorantes.
Cuando se reduce un componente, se compensa con otro.

El resultado final no es un alimento más saludable, sino un producto modificado para encajar en una etiqueta.

Y el cuerpo no responde a etiquetas.
Responde a lo que recibe.

El problema de fondo

Todos estos alimentos tienen algo en común:

No parecen peligrosos.
No generan alarma.
No se perciben como un problema.

Pero su consumo es constante.

Día tras día.
Año tras año.

Y ahí es donde está el verdadero riesgo.

El cuerpo humano no suele enfermar de forma repentina por lo que hace un día.

Enferma por lo que repite durante años.

Una normalidad que conviene revisar

Cuando algo se vuelve habitual, deja de cuestionarse.

Y cuando deja de cuestionarse, se da por válido.

Pero la normalidad no es sinónimo de salud.

Que millones de personas consuman lo mismo no lo convierte en adecuado.

Solo lo convierte en frecuente.

Y esa diferencia es clave.

CAPÍTULO 4

La fruta y la fructosa: el gran mito saludable

Hay pocas ideas tan arraigadas como esta:
la fruta es siempre saludable.

Se recomienda desde la infancia, se asocia con prevención de enfermedades y se presenta como un alimento incuestionable dentro de cualquier dieta equilibrada.

Pero esta afirmación, repetida durante décadas, merece ser revisada con más profundidad.

Porque no todo es tan simple.

La fructosa: un azúcar con un metabolismo distinto

La fruta contiene vitaminas, minerales y fibra. Eso es cierto.

Pero también contiene **fructosa**, un tipo de azúcar que el organismo no gestiona igual que la glucosa.

Mientras que la glucosa puede ser utilizada por prácticamente todas las células del cuerpo, la fructosa se metaboliza principalmente en el hígado.

Y ahí está la clave.

Cuando la ingesta de fructosa es elevada o frecuente, el hígado la convierte en grasa. Este proceso puede favorecer

la acumulación de grasa hepática, alterar el metabolismo y contribuir a la resistencia a la insulina.

No se trata de un efecto inmediato.
Es progresivo.

Silencioso.

Y durante mucho tiempo, imperceptible.

De lo ocasional a lo constante

Durante gran parte de la historia, la fruta no estaba disponible todo el año.

Era estacional. Limitada.
No formaba parte de cada comida.

Hoy ocurre lo contrario.

Se consume fruta en el desayuno, a media mañana, como postre, en forma de zumos, batidos o productos procesados. Y además, la fruta actual ha sido seleccionada para ser más dulce, más grande y más atractiva.

Más azúcar, en definitiva.

El problema no es solo la fruta en sí, sino la **frecuencia y la cantidad**.

Lo que antes era un consumo ocasional, hoy es constante.

Y el cuerpo no está preparado para ese cambio.

El error de los zumos y batidos

Uno de los ejemplos más claros de esta distorsión son los zumos.

Se perciben como una opción saludable. Natural. Incluso recomendable.

Pero al exprimir la fruta, se elimina gran parte de su fibra y se concentra el azúcar.

El resultado es una carga de fructosa que se absorbe rápidamente, sin los mecanismos de regulación que aporta el alimento entero.

Beber el zumo de varias piezas de fruta en pocos minutos no es equivalente a comerlas.

Es otra cosa.

Y el impacto metabólico también lo es.

No todo lo natural es inocuo

Existe una tendencia a asociar lo natural con lo saludable.

Pero esta asociación no siempre es correcta.

La fructosa es natural.
Y eso no la convierte en inocua.

El veneno también puede ser natural.
Y no por ello deja de ser perjudicial.

Este matiz es fundamental.

Porque muchas veces se defiende el consumo de ciertos productos no por su efecto en el organismo, sino por su origen.

Y el cuerpo no responde al origen.
Responde a la sustancia.

¿Es la fruta el problema?

La pregunta no es si la fruta es buena o mala en términos absolutos.

La pregunta correcta es otra:

¿cómo, cuánto y en qué contexto se consume?

No es lo mismo una pieza de fruta ocasional, entera y dentro de un contexto equilibrado, que un consumo constante, elevado y en formas que facilitan una carga excesiva de azúcar.

Reducir el debate a “la fruta es saludable” o “la fruta es perjudicial” es simplificar demasiado.

Y cuando se simplifica en exceso, se pierde la realidad.

El punto clave

El problema no es solo lo que contiene la fruta.

Es la idea incuestionable de que siempre es beneficiosa.

Porque esa idea elimina el criterio.

Y cuando no hay criterio, hay exceso.

CAPÍTULO 5

Hidratos de carbono: la base de la dieta... ¿o del problema?

Durante décadas, los hidratos de carbono han sido presentados como el pilar fundamental de la alimentación.

Pan, arroz, pasta, cereales.
La base de la pirámide alimentaria.

El mensaje ha sido claro:
son necesarios, son la principal fuente de energía y deben estar presentes en cada comida.

Pero este planteamiento, asumido como incuestionable, merece una revisión profunda.

Porque no todo lo que aporta energía es necesariamente beneficioso en la forma y cantidad en la que se consume hoy.

Energía rápida, dependencia constante

Los hidratos de carbono, especialmente los refinados, tienen una característica clave: se transforman rápidamente en glucosa.

Esto genera una subida rápida de energía...
seguida de una bajada igual de rápida.

El resultado es un ciclo:

Sube la glucosa → sube la insulina → baja la glucosa → aparece el hambre.

Y vuelta a empezar.

Este patrón, repetido varias veces al día, crea una **dependencia metabólica**: el cuerpo se acostumbra a necesitar aportes constantes de glucosa para funcionar.

No porque sea lo óptimo, sino porque es a lo que se ha adaptado.

El papel de la insulina

La insulina es una hormona esencial. Su función es permitir que la glucosa entre en las células.

Pero cuando se libera de forma continua y en grandes cantidades, deja de ser un mecanismo puntual y se convierte en un problema.

El organismo empieza a responder peor a su acción. Se genera lo que se conoce como **resistencia a la insulina**.

Y a partir de ahí, se abre la puerta a múltiples alteraciones:

- aumento de grasa corporal
- dificultad para utilizar la energía
- mayor sensación de fatiga
- desregulación del apetito

No es un fallo repentino.
Es un proceso lento, acumulativo.

No todos los hidratos son iguales... pero el problema persiste

Es cierto que no todos los hidratos de carbono son iguales.

No es lo mismo un cereal integral que una harina refinada.
Ni un alimento mínimamente procesado que un producto industrial.

Pero incluso en sus formas más “aceptables”, el problema de fondo sigue siendo el mismo:

la cantidad y la frecuencia.

El consumo actual está muy por encima de lo que el organismo necesita.

Y cuando algo se consume en exceso, deja de ser funcional.

La sensación de normalidad

Muchas personas no perciben el impacto de los hidratos porque sus efectos están completamente normalizados.

Tener hambre a las pocas horas de comer se considera normal.

Sentirse cansado después de comer se considera normal.

Necesitar algo dulce para “reactivarse” se considera normal.

Pero nada de eso es una señal de buen funcionamiento.

Es una señal de adaptación.

El cuerpo responde a lo que recibe.
Y si recibe continuamente picos de glucosa, se comporta en consecuencia.

El desplazamiento de lo esencial

Otro problema importante es lo que ocurre cuando los hidratos ocupan gran parte de la dieta:

desplazan a otros nutrientes.

Cuanto más espacio ocupan el pan, la pasta o los cereales, menos espacio queda para alimentos con mayor densidad nutricional.

No es solo lo que se añade.
Es lo que se deja de consumir.

Y ese desequilibrio tiene consecuencias.

Una base que conviene replantear

La idea de que los hidratos de carbono deben ser la base de la alimentación no es una ley biológica.

Es una construcción reciente, influida por factores económicos, culturales e industriales.

Y como toda construcción, puede y debe revisarse.

No se trata de eliminarlos de forma radical ni de adoptar posturas extremas.

Se trata de entender su impacto real,
su contexto,
y su lugar adecuado.

Porque lo que hoy se presenta como imprescindible...
podría no serlo tanto.

CAPÍTULO 6

Aceites vegetales: la grasa que enferma sin hacer ruido

Durante años se ha repetido un mensaje claro:
las grasas animales son perjudiciales y los aceites vegetales son la alternativa saludable.

Aceite de girasol, de maíz, de soja... han ocupado el lugar central en muchas cocinas y en la industria alimentaria.

Se han presentado como opciones ligeras, cardiosaludables y recomendables para el consumo diario.

Pero esta visión simplificada oculta una realidad más compleja.

Y, en muchos casos, preocupante.

No todas las grasas son iguales

El cuerpo humano necesita grasa.
Es esencial para funciones hormonales, estructurales y energéticas.

Pero no cualquier grasa sirve.

La diferencia no está solo en si es de origen animal o vegetal, sino en su **estructura química**, su estabilidad y la forma en la que se procesa.

Aquí es donde muchos aceites modernos plantean dudas importantes.

El problema del procesamiento

La mayoría de los aceites vegetales refinados no se obtienen mediante procesos simples.

Requieren altas temperaturas, presión mecánica intensa y, en muchos casos, el uso de disolventes químicos para extraer el aceite de la semilla.

Después, se someten a procesos de refinado, desodorización y decoloración.

El resultado es un producto estable desde el punto de vista comercial, pero muy alejado de su estado original.

Este proceso no es neutro.

Puede alterar la estructura de los ácidos grasos y generar compuestos poco deseables para el organismo.

Inestabilidad y oxidación

Muchos de estos aceites son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, que tienen una característica importante:

son inestables.

Se oxidan con facilidad, especialmente cuando se exponen al calor, la luz o el oxígeno.

Y aquí aparece un problema frecuente:

se utilizan para cocinar, freír o recalentar alimentos.

Cuando esto ocurre, se pueden generar sustancias oxidativas que el cuerpo percibe como agresivas.

No producen un efecto inmediato evidente.

Pero sí contribuyen a procesos inflamatorios cuando el consumo es habitual.

El aceite de oliva: una realidad que conviene matizar

El aceite de oliva ha sido tradicionalmente uno de los pilares de la alimentación en países como España.

Y es cierto que, en su forma original, especialmente si es virgen extra y de calidad, presenta un perfil más estable que otros aceites vegetales.

Pero también aquí conviene introducir matices.

El aceite de oliva que se consume hoy en día no siempre es el de antes. La producción masiva, el almacenamiento prolongado, la exposición a la luz y el calor, e incluso ciertas prácticas industriales, pueden afectar a su calidad.

Además, aunque es más estable que otros aceites, **no es neutro frente al calor.**

Cuando se somete a temperaturas elevadas de forma repetida, también puede degradarse y perder propiedades, generando compuestos que no resultan beneficiosos.

Por ello, su uso en crudo puede ser más adecuado que su utilización intensiva para cocinar a altas temperaturas.

Grasas para cocinar: una cuestión de estabilidad

Si hay algo clave a la hora de cocinar, no es solo el origen de la grasa, sino su **capacidad para resistir el calor** sin alterarse.

En este sentido, las grasas más saturadas presentan mayor estabilidad.

Por eso, tradicionalmente, se han utilizado grasas animales como la mantequilla o la grasa procedente de animales, así como otras opciones como el aceite de coco en su forma no refinada.

No se trata de idealizarlas, sino de entender su comportamiento:

son más resistentes al calor, se oxidan menos y mantienen mejor su estructura durante la cocción.

Y ese detalle, que a menudo se pasa por alto, es fundamental.

La inflamación silenciosa

La inflamación no siempre se manifiesta con dolor o síntomas claros.

Puede ser de bajo grado, constante y prolongada en el tiempo.

Este tipo de inflamación está relacionada con múltiples problemas de salud: desde alteraciones metabólicas hasta enfermedades cardiovasculares o neurodegenerativas.

Y la alimentación es uno de los factores que más influye en este proceso.

El consumo frecuente de aceites inestables o degradados, especialmente en productos procesados, puede favorecer este estado inflamatorio.

No de forma inmediata.
Sino acumulativa.

El gran problema: están en todas partes

Uno de los aspectos más relevantes no es solo su consumo directo, sino su presencia en la mayoría de productos industriales:

- alimentos precocinados
- bollería
- snacks
- salsas
- productos listos para consumir

Es difícil evitarlos si no se revisa con atención lo que se compra.

Y eso hace que su ingesta sea mucho mayor de lo que parece.

Una revisión necesaria

No se trata de demonizar sin matices ni de simplificar el debate.

Se trata de comprender.

De diferenciar entre grasas estables e inestables.

De entender que el calor transforma los alimentos.

Y que no todo lo que se ha considerado saludable lo es en cualquier contexto.

Porque en alimentación, como en casi todo,
el detalle marca la diferencia.

CAPÍTULO 7

Ultraprocesados: cuando la comida deja de ser comida

Si hay un punto en el que la alimentación moderna se aleja por completo de su origen, es aquí.

Los ultraprocesados no son alimentos en el sentido tradicional.

Son productos industriales diseñados para ser atractivos, duraderos y altamente consumibles.

Y, sin embargo, forman parte de la dieta diaria de millones de personas.

A veces de forma consciente.

Muchas otras, sin darse cuenta.

¿Qué es realmente un ultraprocesado?

No se trata solo de un alimento modificado.

Un ultraprocesado es un producto que ha sido transformado hasta el punto de que **pierde su estructura original** y se convierte en una mezcla de ingredientes:

- harinas refinadas
- aceites vegetales
- azúcares
- sal
- aditivos (conservantes, colorantes, potenciadores del sabor...)

El resultado no es un alimento reconocible.
Es una formulación.

Y esa diferencia es clave.

Diseñados para enganchar

Estos productos no se crean pensando en la nutrición.

Se diseñan para ser:

- sabrosos
- fáciles de consumir
- difíciles de dejar

Combinan grasa, azúcar y sal en proporciones que estimulan el sistema de recompensa del cerebro.

No es casualidad.

Es estrategia.

El objetivo no es que te alimentes.
Es que repitas.

El problema de la hiperpalatabilidad

Cuando un alimento es excesivamente sabroso, rompe los mecanismos naturales de regulación del apetito.

El cuerpo deja de guiarse por la necesidad real y empieza a responder al estímulo.

Por eso, con este tipo de productos:

se come más de lo necesario,
más rápido de lo habitual,
y sin sensación clara de saciedad.

No es falta de control.

Es una respuesta biológica ante un estímulo artificial.

Mucho volumen, poca nutrición

Los ultraprocesados suelen tener una característica común:

alta densidad calórica y baja densidad nutricional.

Aportan energía, pero pocos nutrientes de calidad.

El cuerpo recibe calorías...
pero no recibe lo que necesita.

Y eso genera una paradoja:

personas que comen mucho,
pero están mal nutridas.

Aditivos: lo invisible

Otro elemento importante son los aditivos.

Sustancias que se añaden para mejorar el sabor, la textura, el color o la conservación.

En muchos casos, están aprobadas para el consumo.

Pero eso no significa que su consumo frecuente y combinado sea inocuo a largo plazo.

El problema no es un aditivo aislado.

Es la suma.

La repetición.

La exposición constante.

La falsa comodidad

Los ultraprocesados ofrecen algo muy valorado hoy en día:

comodidad.

Se preparan rápido.

Se conservan durante mucho tiempo.

No requieren esfuerzo.

Pero esa comodidad tiene un coste.

Se pierde el control sobre lo que se consume.

Se delega la alimentación en la industria.

Y se sustituye comida real por productos diseñados.

Una normalidad construida

Lo más preocupante no es solo su existencia, sino su normalización.

Desayunar productos industriales es habitual.

Comer alimentos precocinados es habitual.

Consumir snacks a diario es habitual.

Se ha construido una normalidad en la que lo artificial ha sustituido a lo natural.

Y lo extraño sería, precisamente, comer comida real.

El impacto a largo plazo

El cuerpo humano puede adaptarse a muchas cosas.

Pero esa adaptación no es gratuita.

El consumo continuado de ultraprocesados se relaciona con:

- aumento de peso
- alteraciones metabólicas
- inflamación crónica
- fatiga persistente
- peor calidad de vida

No ocurre de un día para otro.

Ocurre poco a poco.

Sin hacer ruido.

Recuperar el criterio

Frente a este escenario, la solución no es compleja, pero sí exige algo que se ha perdido:

criterio.

Saber diferenciar entre un alimento y un producto.
Entre lo que nutre y lo que solo estimula.

Porque no todo lo que se puede comer merece ser comido.

Y entender esto cambia por completo la forma de alimentarse.

CAPÍTULO 8

Enfermedades modernas: cuando el cuerpo empieza a pasar factura

Durante mucho tiempo se ha asumido que enfermarse es algo inevitable.

Que con los años llegan los problemas.

Que el cuerpo se desgasta.

Que es cuestión de genética, de suerte o simplemente del paso del tiempo.

Pero esta explicación, aunque cómoda, es incompleta.

Porque deja fuera un factor clave:

lo que hacemos cada día.

Y, especialmente, lo que comemos.

Un cambio demasiado rápido

Si observamos la historia reciente, hay un dato que llama la atención:

muchas de las enfermedades más comunes hoy en día eran mucho menos frecuentes hace apenas unas décadas.

No estamos hablando de siglos.

Estamos hablando de una o dos generaciones.

En este periodo han aumentado de forma notable:

- la obesidad
- la diabetes tipo 2
- las enfermedades cardiovasculares
- los problemas digestivos crónicos
- ciertos trastornos neurológicos

¿Ha cambiado nuestra genética en tan poco tiempo?

No.

Lo que ha cambiado es el entorno.
Y dentro de ese entorno, la alimentación ocupa un lugar central.

El cuerpo no falla, se adapta

El organismo humano no “se estropea” sin motivo.

Responde.

Se adapta a lo que recibe.

Si la alimentación es inadecuada, el cuerpo ajusta su funcionamiento para sobrevivir en ese contexto.

Pero esa adaptación tiene un límite.

Y cuando se supera, aparecen los síntomas.

Lo que muchas veces se interpreta como una enfermedad aislada es, en realidad, la consecuencia de un proceso acumulativo.

Años de pequeñas decisiones repetidas.

Años de exposición constante a lo que el cuerpo no necesita...
o no tolera bien.

Inflamación: el hilo conductor

Uno de los mecanismos más importantes en este proceso es la **inflamación crónica de bajo grado**.

No es visible.
No duele de forma clara.
Pero está presente.

Este tipo de inflamación se ha relacionado con múltiples problemas de salud:

- alteraciones metabólicas
- enfermedades cardiovasculares
- deterioro cognitivo
- dolor persistente

Y la alimentación tiene un papel directo en su desarrollo.

No es el único factor.
Pero sí uno de los más constantes.

Energía que no se utiliza bien

Otro elemento clave es la forma en la que el cuerpo gestiona la energía.

Cuando la dieta se basa en picos constantes de glucosa, en alimentos ultraprocesados y en productos de baja calidad nutricional, el organismo pierde eficiencia.

Aparece la fatiga.
La falta de claridad mental.
La sensación de no rendir.

No porque falte comida.
Sino porque sobra lo que no aporta.

El error de tratar solo el síntoma

En muchos casos, cuando aparecen los problemas, la respuesta se centra en aliviar el síntoma.

Un fármaco para el dolor.
Otro para la digestión.
Otro para dormir.

Y así sucesivamente.

Pero rara vez se revisa el origen.

No se cuestiona de forma profunda la alimentación cotidiana.

Y sin embargo, ahí suele estar una parte importante del problema.

La normalización de lo anormal

Uno de los aspectos más preocupantes es que muchas de estas situaciones se han normalizado.

Personas jóvenes con fatiga constante.
Problemas digestivos habituales.
Dolores que se arrastran durante años.

Se acepta como parte de la vida.

Pero no lo es.

Es una señal.

El cuerpo no habla con palabras.
Habla con síntomas.

Y cuando aparecen, no es por casualidad.

Responsabilidad sin culpa

Hablar de alimentación y enfermedad no es señalar ni culpabilizar.

Es entender.

Entender que lo que hacemos cada día tiene consecuencias.
Que el cuerpo responde a lo que recibe.
Y que, en muchos casos, hay margen de cambio.

No siempre se puede revertir todo.
Pero sí se puede mejorar.

Y ese punto es fundamental.

Volver a lo básico

Frente a la complejidad aparente, la base es sencilla:
comida real, reconocible, con sentido biológico.

Menos producto.
Más alimento.

Menos estímulo.
Más nutrición.

No es una fórmula milagrosa.
Es una vuelta a lo esencial.

CAPÍTULO 9

Recuperar la salud: dejar de consumir lo que nunca fue alimento

Después de todo lo expuesto, la pregunta no es qué dieta seguir.

La pregunta es más sencilla, y a la vez más incómoda:

¿qué deberíamos dejar de consumir?

Porque la salud, en muchos casos, no empieza añadiendo cosas, sino eliminando aquello que nunca debió estar ahí.

El exceso de información... y la falta de claridad

Hoy en día, hablar de alimentación se ha vuelto complejo.

Recomendaciones contradictorias.

Nuevas dietas cada año.

Listas interminables de lo que está permitido y lo que no.

Y en medio de todo eso, se pierde lo esencial.

Se olvida que el cuerpo humano no necesita estrategias complicadas.

Necesita coherencia.

Quitar antes que añadir

La tendencia habitual es buscar soluciones externas:

suplementos, superalimentos, productos específicos.

Pero muchas veces el problema no es lo que falta,
sino lo que sobra.

Sobran productos ultraprocesados.

Sobran azúcares añadidos.

Sobran harinas refinadas.

Sobran aceites inestables.

Y mientras eso siga presente, añadir cosas nuevas tiene un
impacto limitado.

Es como intentar mejorar la calidad del aire sin cerrar la
fuente de contaminación.

El cuerpo sabe responder

Cuando se reduce la carga de elementos que lo perjudican,
el organismo empieza a hacer lo que siempre ha sabido
hacer:

recuperar el equilibrio.

No de forma inmediata.

No de forma milagrosa.

Pero sí progresiva.

Mejora la energía.

Se estabiliza el apetito.

Disminuyen las molestias digestivas.
El descanso se vuelve más reparador.

No porque se haya hecho algo extraordinario,
sino porque se ha dejado de interferir.

Volver a lo reconocible

Una forma sencilla de orientarse es esta:

**si no sabes exactamente qué es lo que estás comiendo,
probablemente no sea un alimento.**

Los alimentos reales no necesitan listas largas de
ingredientes.

Son identificables.
Simples.
Comprensibles.

Cuanto más se aleja un producto de su forma original, más
probable es que su función nutricional se haya deteriorado.

No se trata de perfección

Otro error frecuente es pensar en términos absolutos.

Todo o nada.
Perfecto o incorrecto.

Pero la realidad no funciona así.

No se trata de eliminar cada elemento cuestionable de forma radical,
sino de tomar conciencia y mejorar la base.

De reducir lo que claramente no aporta.
De priorizar lo que sí tiene sentido.

Pequeños cambios sostenidos en el tiempo generan efectos mucho más reales que decisiones extremas que no se mantienen.

Recuperar el criterio propio

Más allá de normas concretas, lo verdaderamente importante es recuperar la capacidad de decidir con criterio.

No depender únicamente de lo que se dice fuera.
No asumir como válido todo lo que se repite.

Sino observar.

Escuchar al cuerpo.
Analizar cómo responde.
Y ajustar en consecuencia.

Ese criterio, una vez se desarrolla, cambia la relación con la comida.

Deja de ser automática.
Y pasa a ser consciente.

Una decisión personal

Nadie puede hacer este proceso por otro.

No es una moda.
No es una tendencia.
No es una obligación.

Es una decisión.

La de dejar de normalizar lo que perjudica.
La de cuestionar lo que siempre se ha dado por hecho.
La de elegir, con información, qué lugar ocupa la alimentación en la propia vida.

El punto final... y el inicio

Este libro no pretende ser una norma cerrada.

Pretende abrir una puerta.

Una forma distinta de mirar lo cotidiano.
De replantear lo que se considera alimento.
Y de entender que la salud no suele perderse de golpe...
ni recuperarse de forma instantánea.

Pero sí responde a lo que se hace cada día.

Y ahí es donde está todo.

SEGUNDA PARTE

Lo que ocurre cuando el cuerpo no puede más

Esta parte no va a repetir teoría.
Va a mostrar consecuencias.

Aquí entramos en lo que de verdad impacta:
lo que has visto, lo que ocurre en el cuerpo, lo que la gente vive... aunque no lo relacione con la alimentación.

CAPÍTULO 10

El cuerpo avisa... pero nadie escucha

El cuerpo humano no enferma de un día para otro.

Antes de que aparezca un diagnóstico, antes de que haya una etiqueta médica, el organismo lanza señales. Señales constantes, repetidas, cada vez más claras.

El problema no es que el cuerpo no avise.
El problema es que hemos aprendido a ignorarlo.

Las primeras señales

Todo suele empezar de forma leve.

- cansancio al despertar
- digestiones pesadas

- hinchazón abdominal
- gases frecuentes
- necesidad constante de comer
- dificultad para concentrarse

Nada de esto se percibe como grave.

Se interpreta como normal.
Como parte del ritmo de vida.

Pero no lo es.

Son avisos.

La adaptación silenciosa

Cuando estas señales se repiten, el cuerpo no se detiene.

Se adapta.

Ajusta su funcionamiento para seguir adelante en un entorno que no es el adecuado.

Pero esa adaptación tiene un coste.

El organismo empieza a funcionar por debajo de su capacidad real.

Menos energía.
Peor regulación.
Mayor desgaste.

Y aun así, la persona sigue.

Porque se acostumbra.

Cuando el síntoma se convierte en rutina

Llega un punto en el que el malestar deja de percibirse como algo puntual.

Se vuelve habitual.

- “Siempre he sido así”
- “A mí me cuesta levantarme”
- “Yo tengo digestiones pesadas desde hace años”

Se normaliza lo que no debería ser normal.

Y ahí es donde el problema se consolida.

El paso siguiente

Si no se cambia nada, el cuerpo sigue acumulando.

Lo que antes eran molestias leves empieza a convertirse en algo más estructurado:

- aumento de peso sin causa aparente
- fatiga constante
- alteraciones digestivas crónicas
- problemas en la piel
- cambios en el estado de ánimo

Aquí muchas personas empiezan a buscar respuestas.

Pero a menudo se aborda el síntoma, no el origen.

La desconexión

Uno de los mayores problemas actuales es la desconexión entre lo que se siente y lo que se hace.

Se puede estar mal...
y seguir comiendo igual.

Se puede tener síntomas claros...
y no relacionarlos con la alimentación.

Porque nadie ha enseñado a hacer esa conexión.

Y sin esa conexión, no hay cambio.

El cuerpo no se equivoca

El cuerpo no genera síntomas por capricho.

Cada molestia, cada alteración, tiene un motivo.

Puede ser complejo.
Puede haber varios factores.

Pero siempre hay una lógica.

Y en muchos casos, la alimentación forma parte de esa lógica.

No como único factor,
pero sí como uno constante.

Escuchar de verdad

Escuchar al cuerpo no es algo abstracto.

Es observar.

Ver qué ocurre después de comer.

Cómo responde el organismo.

Qué alimentos generan malestar y cuáles no.

Es una información directa, que no necesita intermediarios.

Pero requiere atención.

Y, sobre todo, requiere dejar de ignorarla.

CAPÍTULO 11

Casos reales: lo que he visto una y otra vez

Hay algo que ningún estudio puede sustituir:
la observación directa.

Ver a las personas día tras día.

Ver cómo comen.

Ver cómo evolucionan.

Y, sobre todo, ver cómo se deterioran... o mejoran.

Porque cuando observas durante años, empiezas a detectar
patrones.

Y esos patrones se repiten.

No una vez.

Ni diez.

Cientos.

Y entonces ya no es casualidad.

El mismo perfil, distintos nombres

Cambia la persona.

Cambia la edad.

Cambia la historia.

Pero el patrón se repite.

Personas que llegan con:

- cansancio constante

- deterioro progresivo
- problemas digestivos
- falta de motivación
- pérdida de autonomía

Y cuando analizas su día a día, hay un elemento común:

la alimentación.

No siempre es evidente al principio.
Pero está ahí.

Comer sin nutrirse

Uno de los casos más frecuentes es este:

personas que comen varias veces al día...
pero no se están nutriendo.

Desayunos basados en productos industriales.
Comidas con exceso de harinas y poca calidad real.
Cenas ligeras pero pobres en nutrientes.

El cuerpo recibe calorías.
Pero no recibe lo que necesita.

Y poco a poco, se va apagando.

La falsa normalidad en mayores

En entornos como residencias o centros asistenciales, esto se ve con claridad.

Se da por hecho que ciertos síntomas son normales:

- somnolencia constante
- falta de energía
- escasa participación
- deterioro progresivo

Pero cuando se observa de cerca, muchas veces hay algo más.

Dietas pobres en calidad real.

Exceso de productos fáciles de preparar.

Poca adaptación a las necesidades individuales.

Y el resultado no es solo envejecimiento.

Es deterioro acelerado.

El cambio cuando se modifica la base

Lo más llamativo no es solo el deterioro.

Es lo que ocurre cuando se cambia la base.

Cuando se reduce lo que no aporta.

Cuando se introducen alimentos más reales.

Cuando se ajusta la alimentación con sentido.

Empiezan a aparecer cambios:

- más energía
- mayor participación
- mejor estado de ánimo
- más claridad mental

No en todos los casos.
No de forma milagrosa.

Pero sí lo suficiente como para entender que había un margen que no se estaba aprovechando.

El problema de no mirar ahí

A pesar de todo esto, la alimentación sigue siendo uno de los factores menos revisados.

Se analizan parámetros.
Se ajustan tratamientos.
Se hacen valoraciones.

Pero la base diaria, lo que la persona come todos los días, muchas veces no se cuestiona.

Y sin embargo, es lo más constante.

Patrones que se repiten

Después de años de observación, hay cosas que se repiten con demasiada frecuencia:

- dietas ricas en productos procesados → peor estado general
- exceso de azúcares y harinas → más apatía y fatiga
- alimentación pobre en calidad → mayor deterioro funcional

No son casos aislados.

Son patrones.

Y cuando algo se repite tantas veces, deja de ser una coincidencia.

Lo que no se dice

Hay una realidad incómoda:

muchas personas viven durante años con una calidad de vida por debajo de lo que podrían tener.

No porque no haya soluciones complejas,
sino porque no se revisa lo básico.

Y lo básico empieza por lo que se come cada día.

Una evidencia que no se puede ignorar

La experiencia no sustituye a la evidencia científica.
Pero cuando ambas coinciden, conviene prestar atención.

Y lo que se observa en la práctica diaria apunta siempre en la misma dirección:

la alimentación importa.
Mucho más de lo que se suele admitir.

CAPÍTULO 12

El engaño institucional: cuando lo oficial no siempre protege la salud

A lo largo de los años, la mayoría de las personas ha confiado en una idea básica:

si algo está recomendado oficialmente, debe ser bueno para la salud.

Guías alimentarias, recomendaciones sanitarias, campañas públicas.

Todo parece indicar que existe un criterio claro, basado en la evidencia y orientado al bienestar de la población.

Pero la realidad no siempre es tan simple.

Las recomendaciones no son inmutables

Si algo demuestra la historia reciente es que las recomendaciones nutricionales cambian.

Lo que ayer era saludable, hoy se cuestiona.

Lo que durante años se promovió, después se matiza o se retira.

Esto no es necesariamente negativo.

La ciencia evoluciona.

Pero plantea una cuestión importante:

¿hasta qué punto lo que se recomienda hoy es incuestionable?

La influencia del contexto

Las guías alimentarias no se elaboran en el vacío.

Están influenciadas por múltiples factores:

- disponibilidad de alimentos
- intereses económicos
- industria alimentaria
- políticas de producción

Esto no significa que todo esté mal planteado.

Pero sí que las recomendaciones no siempre responden únicamente a criterios biológicos o de salud óptima.

A veces buscan equilibrio entre lo ideal... y lo viable.

Y ese equilibrio no siempre beneficia al individuo.

La simplificación del mensaje

Otro problema es cómo se trasladan esas recomendaciones a la población.

Se simplifican.

Se convierten en mensajes fáciles de repetir:

- “hay que comer de todo”
- “todo con moderación”

- “los cereales son la base”

Pero la realidad es más compleja.

No todo tiene el mismo impacto.

No todo es igualmente necesario.

Y no todo se puede reducir a un eslogan.

El papel de la industria

La industria alimentaria tiene un peso importante en lo que se produce, se distribuye y se consume.

Y, en muchos casos, también influye en el discurso.

Productos que se etiquetan como saludables.

Alimentos enriquecidos.

Opciones “bajas en grasa” o “sin azúcar añadido”.

El mensaje es claro:

esto es mejor para ti.

Pero no siempre lo es.

Y cuando ese mensaje se repite lo suficiente, acaba integrándose como verdad.

La responsabilidad individual

Ante este escenario, es fácil caer en dos extremos:

culpar únicamente al sistema...

o asumir sin cuestionar todo lo que se recomienda.

Ninguno de los dos es útil.

Lo realmente importante es recuperar una posición activa.

No dar por hecho que todo lo oficial es perfecto.
Pero tampoco rechazarlo sin criterio.

Analizar.
Observar.
Contrastar.

Y, sobre todo, ver cómo responde el propio cuerpo.

El criterio por encima del mensaje

Las recomendaciones generales están diseñadas para poblaciones amplias.

Pero cada persona es diferente.

Tiene un contexto distinto.
Una respuesta distinta.
Una historia distinta.

Por eso, aplicar cualquier recomendación sin adaptarla puede ser un error.

El criterio personal, bien construido, es más valioso que cualquier norma general.

Una reflexión necesaria

Cuestionar no es rechazar.

Es entender.

Es aceptar que no todo está cerrado.

Que hay matices.

Y que, en algo tan importante como la alimentación, merece la pena ir un paso más allá del mensaje oficial.

Porque al final, las consecuencias no son colectivas.

Son individuales.

Y el cuerpo no responde a lo que se recomienda...

responde a lo que realmente se hace.

CAPÍTULO 13

Intestino, inflamación y cerebro: la conexión que lo explica todo

Durante mucho tiempo se ha entendido el cuerpo humano como un conjunto de partes separadas.

El digestivo por un lado.

El sistema nervioso por otro.

Las emociones en un plano distinto.

Pero esa visión está incompleta.

El cuerpo funciona como una red.

Y uno de los ejes más importantes de esa red es la conexión entre el intestino y el cerebro.

El intestino no es solo digestión

Tradicionalmente, se ha pensado que el intestino sirve únicamente para digerir alimentos y absorber nutrientes.

Pero su función va mucho más allá.

En el intestino ocurre una parte esencial de la regulación del organismo:

- interacción con el sistema inmunitario
- producción de determinadas sustancias clave
- comunicación constante con el sistema nervioso

No es un órgano aislado.
Es un centro de control.

La microbiota: un equilibrio delicado

En el intestino viven millones de microorganismos:
bacterias, principalmente.

Este conjunto se conoce como microbiota.

Cuando está en equilibrio, colabora con el organismo:

- facilita la digestión
- contribuye a la defensa frente a patógenos
- participa en procesos metabólicos

Pero este equilibrio es frágil.

Y la alimentación es uno de los factores que más lo afecta.

Dietas ricas en productos ultraprocesados, azúcares y grasas de baja calidad pueden alterar esta microbiota.

Y cuando se altera, todo empieza a cambiar.

Inflamación que empieza dentro

Un intestino alterado no solo digiere peor.

Puede volverse más permeable.

Esto significa que sustancias que deberían quedarse dentro del sistema digestivo pasan al torrente sanguíneo.

El organismo interpreta esto como una amenaza.

Y responde activando el sistema inmunitario.

El resultado es **inflamación**.

No siempre visible.

No siempre dolorosa.

Pero constante.

El eje intestino-cerebro

Aquí aparece una de las conexiones más importantes:

el intestino y el cerebro se comunican de forma directa y continua.

A través de vías nerviosas, hormonales y químicas.

Lo que ocurre en el intestino no se queda en el intestino.

Tiene impacto en:

- el estado de ánimo
- la claridad mental
- la capacidad de concentración
- la sensación de bienestar

Por eso, problemas digestivos y alteraciones emocionales muchas veces van de la mano.

No es casualidad.

Es conexión.

Cuando la alimentación altera el sistema

Si la base de la alimentación es inadecuada, el sistema se desajusta:

- microbiota alterada
- inflamación persistente
- comunicación intestino-cerebro deteriorada

Y entonces aparecen síntomas que, a primera vista, no parecen relacionados:

- ansiedad
- irritabilidad
- fatiga mental
- falta de motivación

Se buscan explicaciones externas.

Estrés, ritmo de vida, factores psicológicos.

Pero en muchos casos, hay un componente físico que no se está teniendo en cuenta.

Volver a equilibrar

La buena noticia es que este sistema también responde cuando se cambia la base.

Cuando se mejora la calidad de la alimentación:

- el intestino se regula
- la inflamación disminuye

- la comunicación interna mejora

Y con ello, cambia también cómo se siente la persona.

No es inmediato.

Pero es real.

Una pieza clave que no se puede ignorar

Entender esta conexión cambia la perspectiva.

La alimentación deja de ser solo una cuestión de peso o energía.

Pasa a ser una herramienta que afecta a todo el organismo.

Al cuerpo...

y a la mente.

Y cuando se comprende esto, muchas cosas empiezan a encajar.

CAPÍTULO 14

La gran decisión: seguir igual o cambiar

Después de todo lo leído, ya no se trata de información.

Se trata de una decisión.

Porque una vez que ves algo, ya no puedes dejar de verlo.

Puedes ignorarlo, sí.

Pero no puedes decir que no lo sabes.

Y eso cambia las reglas.

Seguir igual también es una elección

Muchas personas, al tomar conciencia, piensan que no hacer nada es mantenerse como están.

Pero no es así.

Seguir igual es una decisión activa.

Es elegir continuar con hábitos que ya sabes que pueden estar perjudicando tu salud.

Es aceptar el desgaste progresivo como algo inevitable.

Es posponer el cambio indefinidamente.

Y el cuerpo, mientras tanto, sigue acumulando.

No espera.

No se detiene.

El cambio no empieza en la motivación

Uno de los mayores errores es pensar que para cambiar hay que sentirse preparado.

Motivado.

Convencido.

Seguro.

Pero la realidad es otra.

El cambio empieza cuando decides, aunque no tengas todas las respuestas.

Cuando empiezas a cuestionar lo automático.

Cuando modificas pequeñas cosas.

Cuando dejas de hacer lo que sabes que no te conviene.

No es un salto radical.

Es un proceso.

Romper con lo normalizado

Cambiar la alimentación no es solo cambiar lo que hay en el plato.

Es romper con hábitos sociales.

Con costumbres familiares.

Con rutinas que llevan años instaladas.

Y eso no siempre es cómodo.

Porque lo normalizado pesa.

Pero normal no significa correcto.
Solo significa frecuente.

El miedo al cambio

Muchas veces no se cambia por miedo.

Miedo a equivocarse.
Miedo a hacerlo mal.
Miedo a salir de lo conocido.

Pero hay una pregunta sencilla que conviene hacerse:

¿y si lo que ya estás haciendo es lo que no funciona?

Seguir igual no elimina el riesgo.
Solo lo mantiene.

Pequeños cambios, grandes efectos

No hace falta hacerlo todo perfecto.

De hecho, no es necesario.

Cambios simples, mantenidos en el tiempo, tienen un impacto real:

- reducir productos ultraprocesados
- priorizar alimentos reales
- observar cómo responde el cuerpo
- ajustar poco a poco

No es inmediato.
Pero es sólido.

Y, sobre todo, es sostenible.

Recuperar el control

Uno de los mayores cambios no es físico.

Es mental.

Pasar de comer por inercia...
a comer con criterio.

De depender de lo que se ofrece...
a decidir lo que se consume.

Ese cambio devuelve algo que muchas personas han
perdido:

control.

No se trata de perfección, sino de dirección

No vas a hacerlo perfecto.

Nadie lo hace.

Habrás errores.
Días mejores y peores.

Pero lo importante no es la perfección.

Es la dirección.

Si avanzas hacia una mejor alimentación, aunque sea poco a
poco, el cuerpo lo nota.

Y responde.

El momento es ahora

No mañana.

No cuando tengas más tiempo.

No cuando todo sea más fácil.

Porque eso no llega.

El único momento en el que puedes empezar es este.

Con lo que sabes.

Con lo que tienes.

Con lo que puedes hacer ahora.

La decisión final

Este libro no pretende convencerte.

Pretende que te plantees algo muy simple:

¿quieres seguir como hasta ahora... o quieres cambiar?

No hay una respuesta correcta para todos.

Pero sí hay una realidad común:

lo que haces cada día tiene consecuencias.

Y en esa repetición diaria es donde se construye...

o se pierde...

la salud.

CAPÍTULO 15

La sal: de alimento esencial a enemigo mal entendido

Pocas sustancias han sido tan demonizadas como la sal.

Durante años se ha repetido el mismo mensaje:
la sal es perjudicial, hay que reducirla al máximo.

Y como ocurre muchas veces, el problema no está en el mensaje...
sino en la falta de matices.

Porque no toda la sal es igual.
Y no todo consumo de sal tiene el mismo efecto.

La sal no es solo sodio

Cuando se habla de sal en términos generales, en realidad se está hablando de **cloruro sódico**.

Pero reducir la sal únicamente al sodio es simplificar en exceso.

La sal, en su forma menos refinada, contiene también pequeñas cantidades de otros minerales:

- magnesio
- potasio
- calcio
- oligoelementos

No son cantidades enormes, pero forman parte de su composición natural.

El problema aparece cuando se refina hasta dejarla prácticamente en sodio puro.

La sal refinada: un producto incompleto

La sal refinada que se consume de forma habitual ha sido procesada.

Se le eliminan impurezas...
pero también se eliminan minerales.

Se vuelve uniforme, blanca, estable.

Pero también más simple desde el punto de vista nutricional.

A esto se le pueden añadir antiaglomerantes u otros compuestos para facilitar su uso industrial.

El resultado es un producto funcional...
pero alejado de su estado original.

El cuerpo necesita sodio

Aquí hay un punto que no se puede ignorar:

el sodio es esencial.

Participa en funciones básicas:

- equilibrio de líquidos
- transmisión nerviosa

- contracción muscular

El problema no es su existencia.
Es el contexto en el que se consume.

Una dieta basada en productos ultraprocesados ya aporta grandes cantidades de sodio oculto.

Y ahí es donde aparece el exceso.

Pero cuando la alimentación se basa en comida real, la situación cambia.

La confusión del mensaje

Se ha generalizado la idea de que “menos sal es siempre mejor”.

Pero esta afirmación no tiene en cuenta:

- el tipo de sal
- la calidad de la dieta
- las necesidades individuales

Reducir la sal sin contexto puede llevar a un desequilibrio, especialmente en personas activas o con determinadas condiciones.

El problema no es solo el exceso.

También puede ser el déficit.

La importancia de la calidad

No es lo mismo una sal altamente refinada que una sal menos procesada.

Opciones como la sal marina sin refinar o la sal mineral mantienen una composición más cercana a su estado natural.

No son un producto milagroso.
Pero sí representan una alternativa más coherente.

La clave no está en consumir grandes cantidades, sino en elegir mejor.

Sal y regulación del organismo

El cuerpo humano tiene mecanismos muy precisos para regular el sodio.

Cuando la alimentación es adecuada y no está distorsionada por productos industriales, esta regulación funciona mejor.

El problema aparece cuando se combina:

- exceso de productos procesados
- sodio oculto
- mala calidad general de la dieta

Ahí es donde la sal pasa a ser parte del problema.

Pero no por sí misma.

Sino por el contexto en el que se utiliza.

Volver a entender su papel

La sal ha acompañado al ser humano durante siglos.

Ha sido utilizada para conservar alimentos, para aportar sabor y como parte natural de la dieta.

Convertirla en un enemigo absoluto es una simplificación.

Como en muchos otros casos, la clave está en el equilibrio y en la calidad.

Una idea clara

No se trata de consumir más sal sin criterio.
Ni de eliminarla por completo.

Se trata de entender:

qué tipo de sal se consume,
en qué contexto,
y dentro de qué tipo de alimentación.

Porque no es lo mismo añadir sal a comida real...
que consumir grandes cantidades de sodio oculto en
productos que no lo son.

CAPÍTULO 16

El agua: lo más básico... y lo peor entendido

Si hay algo esencial para la vida, es el agua.

No es un alimento más.

Es la base sobre la que funciona todo el organismo.

Sin embargo, a pesar de su importancia, pocas cosas están tan mal entendidas en la práctica diaria.

Se habla mucho de hidratarse...

pero poco de **cómo, con qué y en qué condiciones.**

El cuerpo no solo necesita agua

Beber agua no es simplemente ingerir líquido.

El cuerpo necesita mantener un equilibrio entre agua y electrolitos:

- sodio
- potasio
- magnesio

Este equilibrio es el que permite que las células funcionen correctamente.

Cuando se bebe agua sin tener en cuenta este aspecto, especialmente en grandes cantidades, se puede diluir ese equilibrio.

Y eso también es un problema.

La falsa idea de “cuanta más agua, mejor”

Se ha extendido la recomendación de beber grandes cantidades de agua al día, de forma casi automática.

Dos litros, tres litros...
sin tener en cuenta el contexto.

Pero el cuerpo no funciona por cifras fijas.

Funciona por necesidades.

Factores como:

- actividad física
- temperatura
- alimentación
- estado metabólico

influyen directamente en la cantidad de agua que se necesita.

Beber por obligación, sin tener sed, no siempre es la mejor estrategia.

La calidad del agua importa

No toda el agua es igual.

Agua del grifo, embotellada, mineral, filtrada...

Cada una tiene una composición distinta.

En muchos casos, el agua potable ha sido tratada para eliminar microorganismos, lo cual es necesario.

Pero ese tratamiento también puede afectar a su contenido mineral o introducir compuestos que, en determinadas condiciones, no son ideales.

Por otro lado, algunas aguas embotelladas presentan un perfil mineral más equilibrado.

No se trata de obsesionarse, pero sí de entender que la calidad también cuenta.

Agua y alimentación: una relación directa

La necesidad de agua no es independiente de lo que se come.

Una dieta rica en productos ultraprocesados, sal refinada y baja calidad nutricional genera más demanda de agua.

El cuerpo necesita compensar.

Sin embargo, cuando la alimentación es más limpia y equilibrada, la hidratación se regula de forma más natural.

Incluso parte del agua se obtiene de los propios alimentos.

Señales que se ignoran

El cuerpo tiene mecanismos claros para indicar necesidad de agua:

la sed es el principal.

Pero muchas personas han perdido la conexión con esa señal.

Beben por hábito.

O no beben hasta que aparece un malestar evidente.

Dolor de cabeza, fatiga, sequedad...

Son señales tardías.

Aprender a reconocer las señales tempranas es clave.

El papel de la sal en la hidratación

Aquí se conecta con algo fundamental:

el agua sola no hidrata correctamente si no hay un equilibrio de minerales.

El sodio, en cantidades adecuadas, ayuda a mantener ese equilibrio.

Por eso, en ciertos contextos, especialmente con actividad física o sudoración, la combinación de agua y una sal de calidad puede ser más eficaz que el agua sola.

No es una moda.

Es fisiología básica.

El error de las bebidas “hidratantes”

Otro problema actual es la sustitución del agua por bebidas:

refrescos, zumos, bebidas “energéticas” o “isotónicas”.

Muchas de ellas contienen:

- azúcares
- edulcorantes
- aditivos

Y su efecto no es el mismo que el del agua.

Pueden hidratar parcialmente, pero también introducen elementos que el cuerpo no necesita.

Volver a lo esencial

El agua no necesita marketing.

No necesita etiquetas complejas.

Es simple.

Pero como ocurre con otros aspectos de la alimentación, lo simple se ha complicado.

Volver a lo básico implica:

- beber cuando el cuerpo lo pide
- cuidar la calidad
- mantener el equilibrio con minerales
- no sustituirla por productos innecesarios

Una base que lo sostiene todo

Se puede mejorar la alimentación, ajustar hábitos, eliminar productos...

Pero si la hidratación no es adecuada, el cuerpo no funciona bien.

Porque todo ocurre en un medio acuoso.

Y si ese medio no está en equilibrio, nada lo está del todo.

CAPÍTULO 17

Qué comer realmente: una guía clara y directa

Después de todo lo visto, puede surgir una duda lógica:

¿entonces, qué se come?

Porque entender lo que no funciona es solo la mitad del camino.

La otra mitad es tener una base clara sobre la que apoyarse.

Y esa base no es compleja.

La regla principal

Si hay una idea que resume todo este libro, es esta:

prioriza alimentos reales, reconocibles y lo menos manipulados posible.

A partir de ahí, todo empieza a ordenarse.

Alimentos que sí tienen sentido

Sin entrar en listas rígidas, hay grupos de alimentos que el cuerpo reconoce mejor:

Proteínas de calidad:

- huevos
- carne
- pescado

Grasas estables:

- mantequilla
- grasa animal
- aceite de coco (en su forma natural)

Otros alimentos sencillos:

- verduras
- algunos tubérculos (bien preparados)

Son alimentos con estructura, con función y con sentido biológico.

Qué reducir claramente

Más que obsesionarse con lo que hay que añadir, es más útil tener claro lo que conviene reducir:

- ultraprocesados
- harinas refinadas
- azúcares añadidos
- aceites vegetales industriales

No hace falta eliminarlos todos de golpe.

Pero sí dejar de considerarlos base de la alimentación.

La importancia de la simplicidad

Uno de los grandes errores actuales es complicar la alimentación.

Recetas elaboradas, productos especiales, combinaciones complejas.

Pero el cuerpo no necesita eso.

Funciona mejor con comidas simples:

un alimento principal,
acompañado de otros,
sin excesiva mezcla.

Menos cantidad de cosas...
más calidad.

Comer con sentido, no por norma

No hay una única forma válida de comer.

Pero sí hay principios que funcionan:

- comer cuando hay hambre real
- no comer por inercia o aburrimiento
- observar cómo responde el cuerpo

Esto parece básico.

Pero se ha perdido.

La frecuencia importa

No es solo qué se come,
sino cuántas veces.

El picoteo constante mantiene al cuerpo en un estado de digestión continua.

Reducir la frecuencia, respetar tiempos entre comidas, permite al organismo funcionar mejor.

No es una regla estricta.
Es una herramienta.

Escuchar y ajustar

Cada persona responde de forma distinta.

Lo que a uno le sienta bien, a otro no.

Por eso, más allá de normas generales, es importante observar:

- cómo te sientes después de comer
- qué alimentos te generan malestar
- cuáles te aportan energía real

Ese feedback es más valioso que cualquier teoría.

No hace falta perfección

Intentar hacerlo todo perfecto suele llevar al abandono.

Lo importante es mejorar la base.

Si la mayoría de lo que comes tiene sentido, el cuerpo lo agradece.

Y a partir de ahí, se puede ajustar.

Una forma distinta de entender la alimentación

Este enfoque no va de seguir una dieta.

Va de cambiar la relación con la comida.

De dejar de verla como algo automático
y empezar a entenderla como una herramienta.

No para obsesionarse,
sino para mejorar.

El punto final

Al final, todo se reduce a algo sencillo:

**come cosas que el cuerpo entienda.
y evita, en la medida de lo posible, lo que no.**

No es más complicado.

Pero aplicarlo cambia mucho más de lo que parece.

CAPÍTULO 18

Sustancias normalizadas: alcohol, tabaco y drogas en la vida cotidiana

Hay algo que rara vez se aborda de forma conjunta con la alimentación:

el consumo de sustancias.

Alcohol, tabaco, cannabis, cocaína...
No son algo marginal.

Son habituales.
Socialmente aceptadas en mayor o menor medida.
Y profundamente integradas en la vida cotidiana.

Pero su impacto en el organismo es real.
Y, en muchos casos, acumulativo.

La normalización del consumo

En muchos entornos, consumir alcohol es lo habitual.

No beber se percibe como extraño.

El tabaco, aunque más regulado, sigue presente.
El cannabis se ha normalizado en determinados contextos.
Y otras sustancias aparecen más de lo que se reconoce abiertamente.

El problema no es solo el consumo puntual.

Es la frecuencia.
La repetición.
La integración en la rutina.

Alcohol: lo social frente a lo biológico

El alcohol está profundamente ligado a lo social.

Celebraciones, reuniones, ocio.

Pero desde el punto de vista del organismo, es otra cosa:

es una sustancia tóxica que el cuerpo tiene que procesar y eliminar.

El hígado prioriza su metabolización frente a otras funciones.

Esto implica:

- interrupción de procesos metabólicos normales
- sobrecarga hepática
- alteración del equilibrio interno

El problema no es solo el exceso puntual.

Es el consumo frecuente, aunque sea moderado.

Tabaco: impacto constante

El tabaco no aporta ningún beneficio fisiológico.

Su efecto es acumulativo:

- estrés oxidativo
- inflamación
- deterioro vascular

No es un impacto inmediato en la mayoría de los casos.

Pero sí constante.

Y eso es lo que lo convierte en un factor de riesgo claro.

Cannabis: percepción vs realidad

El cannabis se percibe muchas veces como algo relajante o incluso inofensivo.

Pero su efecto depende del contexto, la frecuencia y la persona.

Puede alterar:

- la motivación
- la concentración
- el estado de ánimo

Y en algunos casos, agravar síntomas de ansiedad o desregulación emocional.

No es neutro.

Cocaína y otras sustancias

En el caso de sustancias como la cocaína, el impacto es más evidente.

Estimulación intensa del sistema nervioso, seguida de un descenso marcado.

Esto genera:

- desgaste
- dependencia
- desregulación

Aunque su consumo no sea diario, el efecto sobre el organismo es significativo.

La combinación con una mala alimentación

Aquí aparece un punto clave del libro:

la combinación.

Una alimentación deficiente, pobre en nutrientes y basada en productos de baja calidad...

sumada al consumo de estas sustancias...

multiplica el impacto.

El cuerpo pierde capacidad de recuperación.

Falta materia prima para reparar, regular y equilibrar.

Y entonces, el deterioro se acelera.

El papel de las grasas y nutrientes

El sistema nervioso necesita:

- grasas de calidad
- ciertos ácidos grasos esenciales
- micronutrientes

Cuando estos faltan, el cerebro funciona peor.

Y si además se añaden sustancias que alteran su funcionamiento, el resultado es aún más inestable.

No es solo un problema psicológico.

Es también fisiológico.

Trastornos actuales: una visión incompleta

Hoy en día se habla mucho de:

- ansiedad
- depresión
- falta de motivación
- inestabilidad emocional

Pero muchas veces se analizan de forma aislada.

Sin tener en cuenta el contexto completo:

- alimentación deficiente
- consumo de sustancias
- falta de descanso
- desconexión corporal

Todo está relacionado.

No es solo una cuestión de voluntad

Reducir esto a “falta de control” o “malos hábitos” es simplificar demasiado.

Hay una base biológica.

Un cuerpo mal nutrido, inflamado y desregulado responde peor.

Tiene menos capacidad de equilibrio.

Y eso influye directamente en cómo se siente la persona.

Recuperar la base

Antes de buscar soluciones complejas, conviene revisar lo básico:

- qué se come
- qué se consume
- cómo responde el cuerpo

No se trata de eliminar todo de forma radical.

Se trata de entender el impacto real.

Y a partir de ahí, decidir.

Una reflexión necesaria

Hay hábitos que se han normalizado tanto que ya no se cuestionan.

Pero normal no significa inocuo.

Y cuando se acumulan factores que perjudican al organismo, el resultado no suele ser inmediato.

Pero llega.

CAPÍTULO 19

Casos reales: cuando todo se junta y el cuerpo colapsa

Lo más claro no es la teoría.

Es lo que se repite.

Personas distintas.

Historias distintas.

Pero el mismo patrón.

Alimentación deficiente, consumo de sustancias, fatiga, deterioro progresivo...
y una sensación constante de que “algo no va bien”.

Aquí no hay nombres.

Pero sí hay realidad.

Caso 1: “Estoy cansado todo el día”

Hombre, 42 años.

Trabajo activo, vida aparentemente normal.

No presenta ninguna enfermedad grave diagnosticada.

Pero su día a día es este:

- se levanta cansado
- necesita café para arrancar

- a media mañana ya tiene hambre
- come rápido, lo que haya
- por la tarde cae el rendimiento
- por la noche, cerveza o dos para “relajarse”

Alimentación:

- desayuno con bollería o pan
- comida con hidratos y poca proteína real
- cena ligera, pero poco nutritiva

Consumo habitual:

- alcohol casi diario
- ultraprocesados frecuentes

Síntomas:

- fatiga constante
- irritabilidad
- dificultad para concentrarse
- aumento de peso progresivo

No lo percibe como un problema grave.

Lo ve como “lo normal”.

Pero no lo es.

Es un cuerpo funcionando a medio gas, sostenido por estímulos externos y sin base real.

Caso 2: “Ansiedad sin causa clara”

Mujer, 35 años.

Sin patologías relevantes.

Vida aparentemente ordenada.

Pero refiere:

- ansiedad frecuente
- sensación de inquietud
- dificultad para relajarse
- problemas de sueño

Al analizar hábitos:

- consumo elevado de azúcar
- uso frecuente de productos “light”
- bebidas estimulantes
- consumo ocasional de cannabis

Alimentación pobre en:

- grasas de calidad
- proteínas suficientes

Resultado:

un sistema nervioso sin estabilidad.

No hay una causa única.

Es una suma.

Un cuerpo mal nutrido, estimulado de forma constante y sin capacidad real de regulación.

Caso 3: “Deterioro acelerado en residencia”

Persona mayor, institucionalizada.

Se da por hecho que su estado es propio de la edad:

- somnolencia constante
- baja participación
- apatía
- deterioro progresivo

Pero al observar:

- dieta basada en productos fáciles de preparar
- exceso de harinas
- baja calidad nutricional
- uso frecuente de productos procesados

No hay estímulo real.

No hay base nutricional suficiente.

Cuando se mejora ligeramente la alimentación:

- más proteína
- menos procesado
- mejor calidad general

Se observa:

- mayor respuesta
- más interacción
- pequeños cambios... pero significativos

No es un milagro.

Es que el cuerpo responde cuando se le da algo mejor.

Caso 4: “Fin de semana descontrolado”

Joven, 28 años.

Vida laboral estable.

Entre semana, “todo bien”.

Pero el fin de semana:

- alcohol en exceso
- consumo ocasional de cocaína
- mala alimentación
- falta de descanso

El lunes:

- agotamiento
- baja concentración
- irritabilidad
- sensación de vacío

Esto se repite cada semana.

No lo ve como un problema.

Lo ve como ocio.

Pero el cuerpo no diferencia entre ocio y agresión.

Solo responde.

Y cada semana tiene que volver a empezar.

Lo que todos tienen en común

Aunque los perfiles son distintos, hay algo que se repite:

- alimentación pobre en calidad
- presencia de sustancias
- falta de nutrientes reales
- síntomas normalizados

Nadie lo relaciona todo.

Se ven partes.

Pero no el conjunto.

El error más frecuente

Pensar que cada síntoma es independiente.

Fatiga → descanso

Ansiedad → psicológico

Digestión → puntual

Pero en muchos casos, hay una base común:

el cuerpo no está funcionando bien porque no tiene lo que necesita... y sí tiene lo que le perjudica.

Una realidad incómoda

Muchas de estas personas no están enfermas en el sentido clásico.

Pero tampoco están sanas.

Están en un punto intermedio:

funcionan...
pero mal.

Y ese estado se ha normalizado.

La diferencia cuando se cambia

Cuando se ajustan varias piezas a la vez:

- alimentación real
- reducción de sustancias
- mejor base nutricional

empiezan a aparecer cambios.

No radicales.
Pero claros.

Y suficientes como para entender que había un margen enorme.

Conclusión

Estos casos no son excepciones.

Son habituales.

Y eso es lo preocupante.

Porque cuando lo frecuente no es lo saludable,
lo normal deja de ser una referencia válida.

EPÍLOGO

Lo que ya sabes... y lo que vas a hacer con ello

A lo largo de estas páginas no se ha descubierto nada mágico.

No hay fórmulas secretas.
No hay soluciones milagro.
No hay atajos.

Lo que hay es algo más incómodo:

evidencia.

Evidencia de que muchas de las cosas que se consumen a diario no son inocuas.

Evidencia de que el cuerpo responde a lo que recibe.

Evidencia de que lo que se repite cada día acaba pasando factura.

Y ahora hay algo que ya no puedes hacer:

mirar hacia otro lado como antes.

No es falta de información

Hoy en día no falta información.

Falta criterio.

Se sabe más que nunca sobre alimentación, salud y cuerpo humano.

Pero también hay más confusión que nunca.

Porque saber datos no es lo mismo que entender.

Y entender implica cambiar.

Lo difícil no es saber, es aplicar

Leer este libro puede ser fácil.

Asentir, también.

Pero lo realmente importante empieza después:

cuando tienes que decidir qué haces con lo que sabes.

Ahí es donde se separa todo.

El autoengaño cotidiano

El ser humano tiene una capacidad enorme para justificarse.

“Por un día no pasa nada”

“Esto lo controla todo el mundo”

“Yo estoy bien”

Y así pasan los años.

Sin grandes errores.

Pero con pequeñas decisiones repetidas que, sumadas, generan un resultado claro.

El cuerpo no entiende de excusas.

Solo entiende de hábitos.

No se trata de radicalidad

Este libro no pretende que vivas con miedo a la comida.

Ni que elimines todo de forma obsesiva.

Se trata de algo más simple:

dejar de engañarte.

Saber qué cosas no te convienen...
y reducirlas.

Saber qué cosas te ayudan...
y priorizarlas.

Sin extremos.

Pero con honestidad.

Tu cuerpo ya te ha hablado

Si has llegado hasta aquí, probablemente ya has sentido alguna señal:

- cansancio
- digestión pesada
- falta de energía
- cambios de ánimo

El cuerpo no se equivoca.

No exagera.

No inventa.

Responde.

Y cuando responde, es porque algo no encaja.

No hace falta hacerlo perfecto

No necesitas cambiar todo mañana.

No necesitas hacerlo perfecto.

Pero sí necesitas empezar.

Con una decisión pequeña.

Pero real.

Porque el tiempo pasa igual

Hagas lo que hagas, el tiempo va a pasar.

La diferencia es cómo vas a llegar a dentro de unos años.

Con el mismo patrón repetido...

o con un cuerpo que ha empezado a mejorar.

Una última idea

La salud no suele perderse de golpe.

Se pierde poco a poco.
En lo cotidiano.
En lo que no se cuestiona.

Y por eso, también se puede recuperar.

Poco a poco.
En lo diario.
En lo que decides cambiar.

Ahora ya depende de ti

No de este libro.
No de nadie más.

De ti.

De lo que haces mañana cuando te levantes.
De lo que eliges comer.
De lo que decides mantener... o dejar atrás.

Porque al final, todo se reduce a algo muy simple:

**cada día estás construyendo tu salud...
o deteriorándola.**

Y esa decisión, aunque no lo parezca,
la tomas constantemente.

TEMAS TRANSVERSALES QUE DEBES SABER

(Para entender qué estamos comiendo realmente)

1. No comemos alimentos, consumimos productos

La base del problema no está en un alimento concreto, sino en el sistema.

Hoy la mayoría de lo que se consume:

- está diseñado para venderse, no para nutrir
- prioriza duración, sabor artificial y coste
- busca repetición, no saciedad

Esto cambia completamente la relación con la comida.

2. La industria harinera: del alimento básico al descontrol metabólico

El trigo original no es el problema.
El problema es su transformación.

Hoy la harina refinada:

- ha perdido fibra
- ha perdido nutrientes
- se absorbe como azúcar

Consecuencias:

- picos de glucosa
- hambre constante
- inflamación
- aumento de grasa corporal

El pan moderno no alimenta, estimula el consumo.

3. Harina = azúcar rápido (aunque no lo parezca)

Aunque no tenga sabor dulce:

La harina refinada actúa como glucosa rápida en el cuerpo

Esto genera:

- subidas bruscas de energía
- bajadas rápidas
- necesidad de repetir

No es hambre real, es respuesta hormonal.

4. La fruta actual no es la fruta original

La fruta ha sido modificada para:

- ser más dulce
- más grande
- más atractiva

Pero eso implica:

- más carga de fructosa
- menos densidad nutricional

Se consume más cantidad porque entra mejor.

5. Fructosa: el azúcar “invisible”

La fructosa no genera alarma inmediata.

Pero en el organismo:

- se metaboliza en el hígado
- favorece acumulación de grasa
- contribuye a inflamación

El problema no es una fruta, es el exceso constante.

6. Lo “saludable” también puede enfermar

Etiquetas como:

- “natural”
- “integral”
- “eco”

No garantizan salud.

Muchos productos siguen siendo:

- ultraprocesados
- hipercalóricos
- metabólicamente agresivos

La etiqueta no define el impacto en tu cuerpo.

7. La industria farmacéutica entra después

Primero: se deteriora la salud con la alimentación

Después: se tratan los síntomas

Esto genera:

- dependencia
- cronificación

- consumo continuo

No se corrige el origen, se gestiona el resultado.

8. El ciclo completo: comer → enfermar → medicar → repetir

Este es el circuito:

1. Alimentación inflamatoria
2. Aparición de síntomas
3. Diagnóstico
4. Tratamiento
5. Continuación de hábitos

Resultado: paciente crónico.

9. El cuerpo no falla, responde

Muchos síntomas son:

- respuestas de defensa
- mecanismos de adaptación

Ejemplos:

- inflamación → agresión constante
- fatiga → saturación

- dolor → aviso

El problema no es el cuerpo, es el entorno.

10. La enfermedad se ha normalizado

Hoy se considera normal:

- estar cansado
- tener digestiones pesadas
- vivir con dolor leve constante
- depender de estimulantes o fármacos

Pero no es normal. Es frecuente.

11. El exceso es el verdadero veneno

No se trata de un alimento aislado.

El problema es:

- la frecuencia
- la cantidad
- la combinación

Lo que en pequeñas dosis puede ser neutro, en exceso se vuelve dañino.

12. El negocio de la confusión

La información alimentaria:

- cambia constantemente
- se contradice
- genera inseguridad

Esto provoca:

- dependencia de recomendaciones externas
- incapacidad de decidir

Y mientras tanto, se sigue consumiendo igual.

13. La experiencia real importa

Más allá de estudios:

Muchas personas mejoran cuando:

- eliminan procesados
- reducen azúcares
- simplifican su dieta

El cuerpo responde cuando se reduce la carga.

14. No es prohibir, es entender

Cuando entiendes:

- qué comes
- cómo te afecta
- por qué repites

dejas de necesitar restricciones estrictas

El cambio se vuelve natural.

15. Comer más no es comer mejor

La industria impulsa:

- más frecuencia
- más cantidad
- más variedad artificial

Pero el cuerpo necesita:

- menos estímulo
 - más calidad
 - más descanso digestivo
-

16. La salud no está en el marketing

No está en:

- productos “fitness”

- suplementos milagro
- etiquetas atractivas

Está en:

- simplicidad
- coherencia
- reducción de lo innecesario

17. El veneno moderno no es evidente

No produce:

- síntomas inmediatos
- rechazo automático

Produce:

- desgaste progresivo
- inflamación silenciosa
- deterioro acumulativo

Por eso cuesta detectarlo.

CIERRE DEL BLOQUE

Entender estos puntos no es opcional.

Es la base para dejar de moverte dentro de un sistema que:

- no prioriza tu salud
- no busca que mejores
- no está diseñado para que salgas de él

Porque cuando entiendes esto, ocurre algo clave:

Dejas de consumir como antes
Dejas de enfermar al mismo ritmo
Empiezas a recuperar control

Y eso no interesa al sistema.

Pero sí a tu vida.

Otros libros del autor

Tomás Salgado Jiménez ha desarrollado una línea de investigación centrada en la relación entre alimentación, inflamación y enfermedad crónica. Entre sus obras destacan:

- ❖ El veneno que comemos
- ❖ La Nueva Longeva Vejez...
- ❖ Desvelando La Gran Mentira de La Nutrición
- ❖ Magia Curativa Holística
- ❖ Equinoterapia. Sanación y Esperanza Con Caballos
- ❖ La Pobreza Es Una Enfermedad Mental Reversible