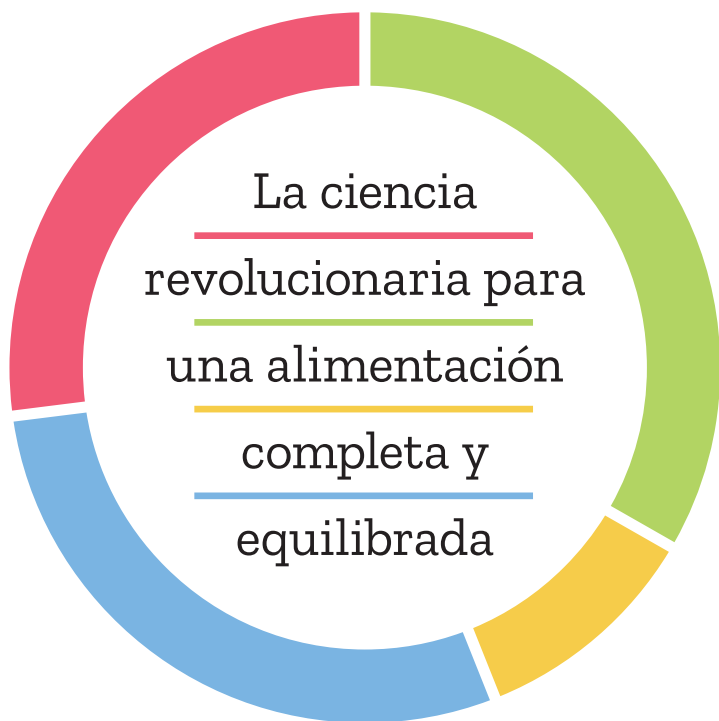


«Una guía fácil y completa para disfrutar de una salud óptima a través de la alimentación».

DAVID PERLMUTTER

Autor de *Grain Brain* y *Drop Acid*, bestsellers # 1 del *New York Times*

NUTRIVORE



SARAH BALLANTYNE

AUTORA DE BESTSELLERS DEL *NEW YORK TIMES*

Testimonios *Nutrivore*

«Tengo la sensación de que el mundo de la salud y el bienestar es como un laberinto del que me cuesta salir, y acaba convirtiéndose en un lugar de estrés para mí. Me *encanta* el enfoque liberador y focalizado en los nutrientes que la doctora Sarah da a la alimentación, me permite estar informada y me libera de las trampas de la información confusa y contradictoria».

Allison B., Monroe, CT

«Me diagnosticaron la enfermedad celíaca hace unos diez años, y hace tres se sumó a la lista la artritis reumatoide y el síndrome de Sjogren. ¡Sentía mucho dolor y fatiga! Me costó horrores averiguar cuál era la alimentación más adecuada para mis afecciones..., y algunas veces he llegado a caer en trastornos alimentarios y le he tomado miedo a la comida. El concepto Nutrivore de la doctora Sarah ha tenido un gran impacto positivo en mi vida. ¡Pensar en la comida en términos de lo que puedo aportar en vez de en lo que no puedo comer me ha cambiado la vida!».

Juliet F., Houston, TX

«Siempre me ha costado “comer sano”, y todavía me cuesta. El cambio de mentalidad desde la alimentación restrictiva a la nutritiva es algo que nunca se me hubiera ocurrido sin la filosofía Nutrivore de la doctora Sarah. ¡Gracias!».

Georgios K., Sunnyvale, CA

«En medio de la tormenta de desinformación nutricional que se suele propagar para vender un producto y beneficiarse de los ignorantes, tengo que agradecer a Nutrivore ser el faro que me guía e informa a la hora de tomar decisiones sobre la selección de alimentos».

Charlie M., Cockeysville, MD

«Me cuesta explicar lo mucho que Nutrivore ha cambiado mi forma de pensar en la alimentación. Antes solía pensar: “¿Para qué preocuparme?”, porque creía que una zanahoria más o un poco de lechuga iceberg no cambiarían mucho las cosas. Ahora mi dieta ha cambiado por completo, ¡porque además me divierto intentando mejorar mi puntuación Nutrivore!».

Mary N., Anaheim, CA

«La doctora Sarah presenta la información nutricional de una forma única y muy interesante. Ahora tomo decisiones mucho más meditadas sobre lo que añado a mi ingesta de alimentos y me doy un poco más de margen con los caprichos (lo que en realidad ha moderado mi consumo de productos azucarados, ya que ahora sé qué cantidad no afectará a mi salud, y esto me permite salir del bucle de la privación y el atracón)».

Simone B., Sydney, Australia

«Como dietista diplomada, he estado buscando algo como el enfoque Nutrivore de la alimentación, que me ayudara a entender que son más importante los alimentos que incluimos en nuestras comidas que los que eliminamos».

Amy S., RDN, Evansville, IN

«¡Gracias, porque me encanta Nutrivore! Lo más importante para mí de Nutrivore es que ahora me puedo centrar más en los nutrientes que contiene una comida, lo que ha logrado acabar con mis fobias alimentarias. Además, es divertido y gratificante jugar tanto con recetas nuevas como con otras que ya hacía, pero que ahora puedo volver más nutritivas y deliciosas».

Shelly S., San Jose, CA

«Pensaba que sabía algo de nutrición, pero conocer el enfoque Nutrivore me ha abierto un mundo nuevo. Pienso en él siempre que voy a comprar, cuando cocino o al comer, y me parece fascinante».

Sara C., Fort Wayne, IN

«Para mí Nutrivore es mi biblia de la dieta y el estilo de vida. Cuando tengo alguna duda sobre mi alimentación, acudo a Nutrivore.com. Los conocimientos de la doctora Sarah y lo que transmite me ayudan a sentirme sana y centrada».

Olivia L., Brooklyn, NY

NUTRIVORE

La ciencia revolucionaria para
una alimentación completa y equilibrada

SARAH BALLANTYNE

REML*life*

Nutrivore

Copyright © 2024 by Sarah Ballantyne

Published by arrangement with the original publisher, Simon Element, an Imprint of Simon & Schuster, LLC”

Todos los derechos reservados.

© **Editorial Reverté, S. A., 2025**

Loreto 13-15, Local B.

08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Fecha de publicación: mayo 2025

Edición en papel

ISBN: 978-84-10121-23-2

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9881-2 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9882-9 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Betty Trabal

Revisión de textos: M.ª del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del *copyright* y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

*Para mis extraordinarias hijas y compañeras narradoras,
Adele y Mira.*

Contenidos

Introducción	xiii
PARTE 1: ¿POR QUÉ NUTRIVORE?	1
1: No estás ingiriendo los suficientes nutrientes	7
¿Qué son los nutrientes y por qué son importantes?	8
Prevalencia de la deficiencia e insuficiencia de nutrientes	11
Los hábitos de alimentación que reducen los nutrientes	14
El problema de las dietas para perder peso	20
No malgastes el dinero en multivitaminas	23
Los limitados beneficios de los alimentos enriquecidos	24
Deshacerse de la culpa	25
2: Mejora tu dieta (y tu salud) con Nutrivore	27
De qué manera contribuye la insuficiencia de nutrientes al desarrollo de enfermedades	28
Repercusiones en la salud que no se deben a la alimentación	32
Sigues empleando este término: mortalidad por cualquier causa	34
La filosofía Nutrivore	36
Nutrivore es un modificador de la dieta	42
El riesgo es un botón de volumen, no un interruptor de la luz	43
3: La puntuación Nutrivore	45
La base científica de la puntuación Nutrivore	45
Qué elementos intervienen en el cálculo de la puntuación Nutrivore	48
Resultados de la puntuación Nutrivore	50
Cómo utilizar la puntuación Nutrivore	53
Los primeros 100 alimentos en la puntuación Nutrivore	55

4: Sencillos pasos para ser una persona nutriveora **61**

Da preferencia a los alimentos integrales	62
Los grandes beneficios de una dieta variada	69
Consume todo el abanico de colores de frutas y verduras	72
El mapa de comidas Nutriveora	75

PARTE 2: LOS NUTRIENTES Y TU SALUD **81****5: Los poderosos macronutrientes: proteíñas, carbohidratos y grasas** **87**

Macronutrientes	101
¿Dolor articular? Intenta tomar más colágeno	96
La «vitamina de la longevidad» no es, de hecho, una vitamina, es la ergotioneína	98
¿Problemas de salud intestinal? Hablemos de la fibra y los fermentos fantásticos	100
Olé, olé, olé, ácido oleico para reducir el colesterol	107
El pescado, motivo de reflexión: cómo el EPA y el DHA mejoran la cognición y la salud del cerebro	110
El motivo de la hidratación: prevenir los cálculos renales	112
El equilibrio de los macronutrientes: ¿qué quiere decir?	113

6: Minerales magníficos **121**

El síndrome premenstrual como resultado de la insuficiencia de calcio	124
¿Te duele la cabeza? Piensa en el magnesio	127
¿Tienes la tensión alta? Tu mejor aliado es el potasio	128
La deficiencia de cromo podría ser la causa de la diabetes tipo 2	131
Selenio para la salud de la tiroides	134
Más zinc podría suponer menos infecciones	136
Cuidado con pasarte de la raya	138
Lista práctica de los maravillosos minerales	140

7: Vitaminas vitales **143**

Vitamina B ₆ para la menopausia, el insomnio y la depresión	148
Vitamina B ₉ para un embarazo sano	150
¿Sufres cansancio, problemas de memoria o confusión?	
Quizá necesites vitamina B ₁₂	152
¿Tienes estrés? Toma más vitamina C	155

Vitamina E para las alergias estacionales	157
La vitamina K, la osteoporosis y las fracturas óseas	158
Lista práctica de las valiosas vitaminas	160

8: Fitonutrientes fenomenales **165**

¿Sufres dolor? Aprovecha las propiedades de las antocianinas	167
Las catequinas pueden reducir el riesgo y aliviar los síntomas de las enfermedades autoinmunes	168
Las betalaínas te ayudarán a alcanzar tus objetivos deportivos	172
Los carotenoides mejoran la visión y las enfermedades oculares asociadas a la edad	174
Reduce el riesgo de cáncer mediante la ingesta de compuestos organosulfurados	177
¿Quieres maximizar los fitonutrientes? ¡Condimenta tus comidas!	181
Comerse el arcoíris, esta vez en forma de gráfico	183

PARTE 3: NUTRIVORE EN LA PRÁCTICA **185**

9: Alimentos básicos Nutrivore **191**

Las doce familias de alimentos básicos	192
Los grupos de alimentos según Nutrivore	203
Aprender a apreciar los alimentos saludables	205
Lista práctica de alimentos básicos Nutrivore	207

10: Cómo acabar con los mitos sobre qué, cuándo y cómo comer **211**

Los productos congelados son buenas opciones	213
Los alimentos envasados son sanos y seguros	213
¿No son malos los productos de origen animal?	215
Está bien comer alimentos no ecológicos	217
La calidad de la carne, los lácteos y los huevos: ¿merece la pena el precio?	221
Seguridad, sostenibilidad y selección de los productos de mar	223
El aceite de oliva virgen extra frente a otros aceites vegetales	227
El mito de las toxinas vegetales	229
El peligro está en la dosis	232
¿Es importante cuándo comes?	234
¿Alimentos crudos o cocinados?	237

11: Cómo aplicar los principios Nutrivore	243
Ocho consejos sencillos para poner en práctica la dieta Nutrivore	244
La mejor forma de ser Nutrivore: cocinar en casa	245
Ser Nutrivore con poco presupuesto	247
La matriz de raciones semanales de Nutrivore	257
Haz de Nutrivore un hábito	264
12: Recetas ricas en nutrientes	265
Frittata de huevo (o magdalenas de huevo)	266
El nunca aburrido revoltillo para desayunar	269
Batido más que básico para desayunar	271
Sopa sustanciosa para cualquier época del año	273
El bocadillo perfecto	276
Ensalada dinamita para comer	278
Gremolata de pescado al horno y verduras	281
Asado y verduras para un día cualquiera	283
Salteado casero	285
Cerdo cocinado a fuego lento y personalizado	288
Pasta vegetariana escondida	290
Magdalenas increíbles	293
Quince tentempiés ricos en nutrientes	295
Apéndice A: 17 consejos para perder peso de una manera sana y duradera con Nutrivore	299
Apéndice B: El vínculo entre nutrientes, enfermedades y síntomas	303
Apéndice C: Puntuación media Nutrivore de las familias de alimentos	317
Apéndice D: Lista de puntuaciones Nutrivore	321
Agradecimientos	343
Notas	345
Índice	397

NUTRIVORE

Introducción

Un ser herbívoro come plantas, uno carnívoro, animales, y uno omnívoro come plantas y animales. ¿Qué es, pues, un individuo «nutrívoro»? Nutrivore es un concepto dietético revolucionario, pero a la vez sencillo; consiste en obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita a partir de los alimentos que comemos. O, si lo que quieres es algo más sonoro, podríamos decir que un individuo nutrívoro come nutrientes.

Parece un concepto muy básico, y he de admitir que lo es. Y, sin embargo, se trata de una manera nueva de pensar en los alimentos.

¿Qué es para ti la comida? ¿Lo que te sacia? Es decir, cuando tienes hambre comes hasta saciarte. ¿O piensas en la comida en términos de celebración, por el vínculo social que se crea en un almuerzo de domingo, compartiendo un pastel de cumpleaños o tomando un refrigerio en una reunión para ver la Super Bowl? A lo mejor eres una persona sibarita, de esas que buscan el subidón de dopamina que proporcionan los platos exquisitos. O puede que tengas tal adicción a la comida que necesitas cada vez más azúcar, sal y grasa para satisfacer tus antojos. Quizá comes cuando te estresas, cuando caes en la tristeza o la soledad; o para espabilarte o concentrarte mejor. Tal vez piensas en la comida en términos de rendimiento deportivo, midiendo los macronutrientes necesarios para «repostar». Puede también que te plantees la alimentación en términos de alergias e intolerancias, y evites los alimentos que te provocan algún tipo de reacción. O igual ni siquiera piensas en la comida, y comes casi por costumbre. Sea cual

sea el perfil con el que te identificas, es cierto que hoy en día mucha gente piensa en la comida en términos de dieta y pérdida de peso. Y ahí es donde está el problema.

Si abres al azar cualquier libro de dietas en una librería verás que está repleto de promesas sobre logros que alcanzarás con los sencillos cambios que te propone: perderás peso y, por consiguiente, ganarás en autoconfianza y felicidad. Lo único que tienes que hacer es dejar de comer... Bueno, lo que tengas que dejar de comer dependerá del libro que estés leyendo. Algunos te pedirán reducir las calorías, o bien disminuir (o eliminar por completo) el consumo de carbohidratos, grasas o proteínas; de gluten, lácteos o soja; de FODMAP (carbohidratos de cadena corta, es decir, azúcar, almidón o levadura); de fitatos, oxalatos o lectinas; de alimentos de origen vegetal o de origen animal. Otros te pedirán medir de forma rigurosa las cantidades o las proporciones de los alimentos permitidos. Algún libro más centrado en la salud que en el peso —quizá prometiendo curar el intestino permeable, reducir la inflamación, mejorar tu memoria o ayudarte a rendir al máximo en el gimnasio— te propondrá como supuesta solución restringir el consumo de algunos alimentos.

En otras palabras, en vez de explicar qué comer y por qué (que es lo que voy a hacer yo en este libro), la mayoría de las dietas se basan en lo que has de eliminar, reducir, restringir o medir. Diré, pues, una obviedad: no es posible que todas estas dietas funcionen como prometen. Entre unas y otras consiguen demonizar todos los alimentos, grupos de alimentos y macronutrientes. Si hiciéramos caso de todo lo que advierten, no podríamos comer nada. Y es muy probable que estas dietas se sirvan únicamente de una narrativa bastante convincente —la búsqueda de la mejor dieta como una especie de batalla cultural—, en lugar de descansar en una sólida base científica. Puedo afirmar esto sin temor a equivocarme, porque estudios científicos bastante recientes han comparado la eficacia de diferentes dietas y han llegado a la conclusión de que, aunque hay patrones dietéticos muy importantes para la salud, no existe un claro vencedor en términos de modelos dietéticos.¹

Mi pretensión con este libro es cambiar tu manera de pensar acerca de la comida. Cuando termines de leerlo dejarás de ver un alimento como bueno y otro como perjudicial y, por extensión, de pensar que haces lo correcto si comes este «alimento bueno» y lo incorrecto si comes este otro «alimento perjudicial». En este libro nos centraremos solo en la nutrición.

Casi todas las dietas se quedan cortas en cuanto a satisfacer nuestras necesidades nutricionales; y no hablo de una leve diferencia que pueda compensarse de forma fácil con un complejo multivitamínico: los elevados índices de deficiencia e insuficiencia de nutrientes que observamos hoy en día son el resultado de la confluencia entre la comodidad de los deliciosos y asequibles alimentos ultraprocesados, pobres en nutrientes, y la confusión sobre qué alimentos son saludables y qué cantidad de ellos debemos consumir. Dicha confusión se ve impulsada tanto por las directrices dietéticas como por los mensajes de la industria y de los gurús de las dietas. En definitiva, nunca ha sido tan difícil como ahora elegir alimentos saludables, y la mayoría de la gente no está segura ni siquiera de cuáles son esos alimentos. Bien, ten claro que no eres la única persona a la que le ocurre esto y que no es culpa tuya: la cantidad de recomendaciones contradictorias que se dan hoy en día es desconcertante.

Por eso el enfoque Nutrivore es tan importante: aquí te explicaremos qué hacen los nutrientes en el organismo, cuántos necesitamos y qué alimentos los proporcionan. Nos basamos en datos objetivos, por eso todo lo que estás a punto de aprender tiene su fundamento en el consenso científico y hay gran cantidad de pruebas que lo respaldan. Con estos conocimientos te resultará muy fácil elegir los alimentos que satisfarán tus necesidades nutricionales. Y lo mejor es que existen varias maneras de hacerlo, lo cual quiere decir que puedes aplicar la filosofía Nutrivore a tus hábitos alimentarios actuales.

La cultura de las dietas ha hecho que muchas personas desarrollen un conocimiento enciclopédico sobre las calorías, los gramos de carbohidratos y de grasas de un alimento (lo sé porque yo soy una de ellas: ¡yo también he estado allí!). Pero las personas nutrivoras

buscamos un tipo de información nutricional mucho más relevante y, al mismo tiempo, evitamos medir y calcular de forma estricta todos los alimentos. En general, no se trata de contar, medir, pesar o registrar los alimentos que tomas, sino de mejorar tu conocimiento sobre los nutrientes, para que puedas elegir con mayor frecuencia los complementarios desde el punto de vista nutricional, además de beneficiosos para tu salud y que satisfagan tu apetito. También podrás hacer cálculos aproximados para las cantidades y diversificar tu dieta probando nuevos alimentos. Ser nutritivo, en resumen, te ayudará a basar tus decisiones alimentarias en los alimentos más nutritivos que encajen con tu dieta o «antidieta» preferida.

El objetivo de una dieta Nutrivore es seleccionar a conciencia los alimentos de consumo cotidiano para que la suma de sus nutrientes satisfaga o exceda de un modo seguro las necesidades diarias de todos los nutrientes esenciales y no esenciales (aunque cruciales), sin dejar de cumplir con los requisitos calóricos. Una herramienta clave para identificar los alimentos que proporcionan nutrientes, y que ayuda a conseguir este objetivo, es la puntuación Nutrivore: la medida de la cantidad total de nutrientes por caloría que contiene un alimento.

La puntuación Nutrivore es una forma objetiva de medir en qué grado es nutritivo un alimento, para así tomar buenas decisiones al seleccionarlos en el supermercado. Esta cifra ayuda a apreciar los nutrientes inherentes a la mayoría de los alimentos y, al mismo tiempo, nos da el poder de saber que estamos haciendo la elección correcta, de la forma adecuada y equilibrada. Además, la puntuación Nutrivore informa sobre qué añadir a la dieta para obtener los nutrientes que nos faltan, en vez de centrarse en lo que se debe eliminar. Será, por tanto, un arma básica en tu arsenal para luchar contra los juicios de valor de los alimentos y las mentalidades restrictivas.

A partir de ahora, podrás seguir disfrutando de la comida, tanto por la experiencia social como por puro hedonismo. De hecho, al dejar de lado el miedo y la culpa que genera comer «alimentos nocivos» disfrutarás aún más de la comida y mejorarás la calidad de tu dieta. ¡En cualquier caso, saldrás ganando!

Este libro está dividido en tres partes que tratan los temas generales sobre el porqué, el qué y el cómo.

En la primera parte (el porqué) explicaremos qué son los nutrientes; qué hay detrás de tantas insuficiencias nutritivas; cómo, si no se obtienen suficientes nutrientes, aumentan las enfermedades y una serie de síntomas comunes que merman la calidad de vida, y por qué Nutrivore es la solución que estabas esperando. Profundizaremos en la filosofía Nutrivore, pero no te dejaré con la intriga: en esta primera parte también compartiré los criterios básicos para elegir los alimentos que mejoren tu plan Nutrivore desde el principio, incluyendo cómo servirte de la puntuación Nutrivore para identificar las opciones más ricas en nutrientes.

En la segunda parte (el qué) desarrollaremos una base sólida de conocimientos sobre los nutrientes, qué hacen en el organismo y qué alimentos los contienen. Destacaremos también una buena selección de efectos relevantes, debidos a las carencias de nutrientes, que pueden estar contribuyendo a tus problemas de salud. Asimismo, revisaremos un tanto la historia del descubrimiento de los nutrientes, para revelar el origen de muchos de los mitos en torno a las dietas actuales que están más generalizadas y resultan más perjudiciales. He elaborado esta parte a modo de serie de relatos breves, así que, aunque espero que leas los cuatro capítulos, puedes ir saltando y conocer solo los nutrientes que se sabe que pueden mejorar tus síntomas o dolencias en particular, o echar un vistazo a las prácticas hojas de trucos para obtener una visión más general.

En la tercera parte (el cómo), fabricaremos una auténtica caja de herramientas con recursos que te ayudarán a poner en práctica los principios Nutrivore. También resumiremos cuáles son los alimentos básicos Nutrivore —esos que tienen algo único que ofrecer desde el punto de vista nutricional—, daremos algunos consejos para cada uno y una lista de verificación semanal, fácil de usar y flexible, para controlar la densidad de nutrientes. Además, resaltaremos los mejores alimentos y grupos de alimentos, revisaremos el conocimiento científico existente sobre la adaptación del gusto, ofreceremos una serie

de consejos para diseñar una dieta Nutrivore en función de un determinado presupuesto, y romperemos ciertos mitos relacionados con la alimentación que quizá te estén impidiendo alcanzar tus metas. Esta parte termina con una docena de recetas de «mezclar y combinar» —algo así como un «elige tu propia aventura» para prepararte una comida deliciosa y rica en nutrientes— y quince sugerencias de aperitivos especialmente nutritivos.

¡Sin más preámbulos, empecemos!

Parte 1

¿POR QUÉ NUTRIVORE?