Cocinar para vivir

Fernando Fombellida
Andoni Luis Aduriz

Cómo cocinar para prevenir el cáncer

DESTINO

Fernando Fombellida
Andoni Luis Aduriz

Cocinar para vivir

Cómo cocinar para prevenir el cáncer

Ediciones Destino Colección Imago Mundi **Volumen 272**

© Fernando Fombellida y Andoni Luis Aduriz, 2015

© Editorial Planeta, S. A. (2015)
Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S.A.
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.edestino.es
www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2015

ISBN: 978-84-233-4849-7
Depósito legal: B. 9.289-2015
Impreso por Romanyà Valls, S.A.
Impreso en España-*Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien
libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el
permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos
mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad
intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

Prólogo. Gastronomía y Salud 13

CAPÍTULO 1: Marcando el rumbo. ¿Qué aporta de especial este libro? 19

CAPÍTULO 2: Alimentación, nutrición y cáncer. Viejos mitos, nuevas realidades 29

CAPÍTULO 3: Sustancias presentes en los alimentos que pueden influir en el riesgo de desarrollar un cáncer 67

CAPÍTULO 4: Alimentos con propiedades anticancerígenas. Qué comprar y por qué 115

CAPÍTULO 5: Grupos de alimentos y cáncer. La evidencia científica 183

CAPÍTULO 6: Patrones alimentarios. Lo que de verdad importa 255

CAPÍTULO 7: Dónde comprar y por qué. Alimentos ecológicos frente a alimentos convencionales 275

CAPÍTULO 8: Cómo preparar y cocinar los alimentos. Evita el maltrato alimentario 309

CAPÍTULO 9: De comer por comer a comer con conciencia 335

CAPÍTULO 10: ¡Manos a la obra! Diseña tu propio patrón alimentario 353

CAPÍTULO 11: La alimentación durante el tratamiento y la convalecencia de un cáncer 383

CAPÍTULO 12: Gastronomía y salud, la asignatura pendiente 417

Nuestros 60 principales 479

CAPÍTULO 1

MARCANDO EL RUMBO

¿Qué aporta de especial este libro?

Libros sobre alimentación y cáncer hay muchos. Algunos se basan en la experiencia personal de su autor, otros focalizan su atención en las propiedades anticancerígenas de ciertos alimentos y muchos proponen recetas anticancerígenas. En general, todos ellos son libros de buena calidad y están bien documentados.

¿Por qué editar, entonces, uno más? Precisamente, porque no queremos que sea uno más; aspiramos a que sea diferente. Su lectura te aportará conocimiento. Sin duda, aprenderás mucho sobre alimentación y cáncer pero, lo que cambia, es nuestra forma de transmitirte dicha información. Te presentamos esta mezcla entre libro de divulgación con aires de componente científico. Volverás a definir lo que entiendes por una buena alimentación y diseñarás tu propio patrón alimentario. Será tu estilo personal de alimentarte en el día a día. Nos alejaremos de la típica visión reduccionista, en la que hay «alimentos buenos» que nos protegen de la enfermedad y «alimentos malos» que nos hacen enfermar. Valoraremos las sustancias de ciertos alimentos y sus propiedades, pero sin olvidar que el alimento en todo su conjunto representa mucho más que la suma de sus partes. Trataremos también muchos temas prácticos —qué comprar, dónde comprar y cómo cocinar— para finalmente integrar todos los datos y ponernos... ¡manos a la obra!, para aplicar, en tu vida diaria, todo lo aprendido. Aspiramos a despertar en ti ilusión. La ilusión por probar una forma diferente de ali-

mentarte. El deseo de abrir tu mente a un nuevo concepto de «comer bien».

Alimentación, nutrición y cáncer: una aproximación entre la ciencia y el sentido común

La ciencia que estudia la relación entre la alimentación, la nutrición y el cáncer está en fase de nacimiento. Se han publicado miles de estudios, sobre todo, desde 1990, lo que ha permitido que en la actualidad se acepte que la alimentación tiene un papel importante tanto en el desarrollo como en la prevención del cáncer.

Hay mucha información proveniente de estudios de laboratorio. Los estudios con seres humanos a gran escala resultan complejos de planificar, realizar e interpretar. Por ello, es necesario buscar métodos más fiables para recopilar la información. Esto implica que los estudios científicos presentan limitaciones, por lo que habrá que aprender a interpretar sus conclusiones. Uno de los objetivos principales de este libro es constatar la verdad científica del momento —la evidencia científica—, es decir, lo que se sabe en esta materia a día de hoy. Lo que hemos descubierto tras la evaluación y análisis de los estudios publicados es que no existen verdades absolutas, sino datos más consistentes y otros menos consistentes, y los vamos a compartir contigo. Por lo tanto, la información que te vamos a ofrecer no hay que interpretarla como si fuera un dogma infalible y vamos a explicarte por qué esto es así, fomentando tu espíritu crítico. Tienes la opción de esperar hasta que la comunidad científica ofrezca datos más concluyentes o hacer uso de los conocimientos disponibles en la actualidad. Allí donde acaba la ciencia, podemos tener presentes el principio de precaución y el sentido común.

La ausencia de una certeza científica no debe utilizarse, a nuestro entender, como excusa para no actuar.

Estamos cansados de los superalimentos y dietas milagrosas. Es momento de que, con espíritu crítico, analicemos conjuntamente la información científica existente. No obstante, el análisis de los estudios publicados también pone de manifiesto que ciertos alimentos poseen propiedades anticancerígenas.

Presente y futuro: verdades provisionales

Aunque actualmente se sabe más que nunca sobre alimentación, lo que se conoce es insignificante, si lo comparamos con lo que queda por descubrir. La colaboración de tres disciplinas, que hasta hace poco operaban de manera independiente —la nutrición, la genética y la biología molecular—, permitirá, casi con seguridad, descubrir los mecanismos más profundos de esta relación. A día de hoy, aún no conocemos bien la composición de los alimentos que consumimos, y menos aún cómo interaccionan con nuestros genes. Es probable que, en un futuro más bien cercano, algunos consejos dietéticos estén basados en esta relación. Sabemos cómo interaccionan los componentes de algunos alimentos entre sí, pero este conocimiento es insignificante en el universo de las interacciones posibles. Por todo ello, no dudamos en afirmar que, en medicina, funcionamos casi siempre con verdades provisionales y lo que es válido hoy puede que no lo sea mañana.

No queremos vender humo. No pretendemos ser fatalistas, ni exageradamente optimistas. Apostamos por ser realistas.

Con informar no basta

El recorrido básico del libro transcurre a través de dos ejes principales. El primero, de carácter científico-informativo, parte de un enfoque reduccionista, basado en el estudio de las

sustancias anticancerígenas o procancerígenas que contienen los alimentos, y concluye en un enfoque integrador que valora en su conjunto los patrones o forma habitual de alimentarnos, así como su relación con el cáncer. El segundo eje trata de qué alimentos comprar, dónde hacerlo y cómo cocinarlos para minimizar el riesgo de desarrollar un cáncer. «Manos a la obra» representa un resumen de todo lo aprendido, que culmina con el diseño de tu propio patrón alimentario. No nos conformamos con enseñarte, ni tan siquiera con que aprendas, aspiramos a que te lances a practicar. Y esto... es lo verdaderamente difícil.

Sin embargo, **saber no implica cambiar**. La información es el primer paso para que crezcas e introduzcas cambios, pero la clave está en utilizar todos esos conocimientos y atreverse a dar el paso decisivo: ¡la puesta en práctica! Y no es sencillo, ya que saber lo que deberíamos hacer y hacerlo son dos cosas bien distintas. Para culminar esta tarea, contamos con la colaboración de Andoni Adúriz y su equipo. Ellos han diseñado una serie de recetas basadas en la información científica disponible a día de hoy. Deseamos que te ayuden a iniciarte y te aporten ideas para inspirarte y echar a andar con ilusión.

El maestro llega cuando el alumno está preparado

Este libro nace con un objetivo claro: intentar ayudar a prevenir el desarrollo de un cáncer. Y ¿por qué solo lo intenta en vez de... ayudar, con mayúsculas? Sencillamente porque el resultado final depende de ti. Eres tú quien tiene que ponerlo en práctica.

El cuerpo humano tarda años en deteriorarse. En el caso de muchos tumores, desde que se inician hasta que se manifiestan y se detectan, han podido transcurrir muchos años. La mayor parte del libro está dedicada a prevenir, mediante la alimentación, el riesgo de desarrollar un cáncer. En este senti-

do, creemos que tu alimentación desempeña un papel más importante como labor **preventiva** que curativa.

Existe una relación entre la alimentación, la nutrición y el desarrollo o prevención de ciertos tipos de cáncer. Lo ideal es practicar una alimentación equilibrada, que te proporcione abundantes sustancias anticancerígenas y escasas procancerígenas; todo ello, en el marco de una dieta que se ajuste a tus necesidades calóricas y en la que predominen los alimentos con una carga glucémica baja o moderada. No creemos en los alimentos milagro ni pensamos siquiera que consumiendo ciertos alimentos nunca vayas a padecer un cáncer. Pero creemos firmemente que llevando un patrón alimentario equilibrado, minimizarás el riesgo de padecerlo. Hay mucho que ganar, ¿no te parece?

Somos conscientes de que no todos los lectores se hallan en la misma posición en la parrilla de salida. No todos han hecho el mismo recorrido, ni tienen los mismos objetivos. Tampoco las mismas motivaciones, deseos, ilusiones, preocupaciones... Aspiramos a ser tu entrenador personal: informarte, explicarte las ventajas, advertirte de los inconvenientes, ayudarte a planificar, motivarte... Están en nuestro punto de mira todas aquellas personas que quieran minimizar mediante la alimentación el riesgo de padecer un cáncer, pero serás tú quien decida si avanzas o retrocedes, si caminas o te detienes. Y sobre todo, serás tú quien defina la meta final, hasta dónde estás dispuesto a llegar.

Comer con conciencia

Si te encuentras perfectamente: ¿qué razones hay para que cambies? Buena pregunta. Antes de zambullirse en cualquier cambio, es necesario reflexionar. ¿Sabes cómo te alimentas o tienes una idea más bien general? También deberás tomar conciencia y conocer tu punto de partida. Mediante una sencilla tabla te animaremos a que anotes lo que comes. Bastará con una semana, máximo quince días. Después ¡a contar! De este sen-

cillo modo, sabrás con exactitud las raciones de verdura que has comido, las raciones de pasta, pescado, carne, las piezas de fruta, los alimentos procesados... Se trata de que evalúes si precisas un cambio y qué aspectos podrías mejorar. Es probable que te sorprendas y descubras que tenías una idea equivocada sobre tus hábitos alimentarios.

Somos animales de costumbres. Todo cambio entraña cierta dificultad, y más cuando se trata de un hábito muy instaurado, como son nuestros hábitos alimentarios.

Cuando estamos motivados para lidiar con ello, se convierte en un reto. Cuando no lo estamos, vencer la resistencia psicológica al cambio cuesta más. Habituar el paladar a nuevos sabores y texturas no será tarea fácil. Modificar tus hábitos de compra te llevará un tiempo. Es probable que muestres cierta resistencia a realizar combinaciones a las que no estás acostumbrado y a introducir nuevas maneras de organizar tus menús.

Sortearás las «trampas psicológicas» si te **organizas bien** desde el principio y no empiezas de manera anárquica. El cambio implica una relación diferente con los alimentos. Porque creemos que es sumamente importante **planificar** bien los diferentes pasos a dar, hemos dedicado un capítulo del libro a esta tarea.

Qué comprar, dónde hacerlo y cómo cocinarlo

Si, tras el periodo de reflexión has decidido introducir cambios en tu dieta, deberás manejar tres cuestiones básicas:

- Qué alimentos comprar.
- Dónde comprar dichos alimentos.
- Cómo cocinarlos.

La prevención de muchas enfermedades empieza con la cesta de la compra. **Decidir lo que compras** implica decidir con qué alimentarás tus células. Te ayudaremos a que elijas

alimentos que contienen abundantes sustancias anticancerosas, pero de ti dependerá que los compres o no. Como no existe ningún alimento que posea todas las moléculas que actúan en todos los procesos relacionados con el cáncer, insistiremos en la importancia de la variedad y de la adecuada combinación de los mismos.

En cuanto a **dónde comprar**, la idea principal se centrará en la compra de alimentos de origen biológico antes que los alimentos convencionales. Debido a que se trata de una cuestión controvertida, reflexionaremos para que te formes tu propia opinión y decidas tú a este respecto.

Sabemos que el abanico de lectores que puede estar consultando este libro es muy amplio y, por lo tanto, el perfil de lector muy variado. Una persona que en su estilo de vida ha optado por consumir frutas y verduras, elige alimentos con fibra dietética, limita el consumo de carnes rojas y procesadas y de alimentos procesados industrialmente... lleva ya un camino recorrido, y lógicamente, para esta persona, tendría sentido la recomendación de comprar alimentos lo menos contaminados posible.

Pero si el lector lleva otro estilo de vida, consume alcohol y tabaco, come abundantes carnes rojas, apenas toma frutas y verduras... tendrá que empezar por introducir cambios mucho más básicos. Para este lector, saber si una lechuga contiene trazas de tóxicos será un dato irrelevante en el conjunto de su patrón alimentario.

En lo referente a **cómo preparar y cocinar**, insistiremos en la idea de que la manera de cocinar los alimentos influirá en sus propiedades nutritivas. Nuestro objetivo se centrará en que consigas platos sabrosos y a su vez te beneficies de sus propiedades nutritivas y reduzcas la formación de compuestos cancerígenos. En la medida en que los cuides, ellos cuidarán de ti.

En este libro no vas a encontrar propaganda ni venta de ningún test genético ni de suplementos nutricionales que te prometan beneficios para tu salud. Tienes en tus manos un libro cuyo principal deseo es que aprendas a diseñar tu propio

patrón, tu estilo habitual de alimentarte, y que logres con ello disminuir el riesgo de padecer un cáncer.

Gastronomía y salud: asignatura pendiente

Tradicionalmente, los cocineros han sido educados para hacer disfrutar al comensal y no tanto para ofrecer salud. Sin embargo, el objetivo hoy en día se centra en preparar platos sabrosos, pero conservando las propiedades nutritivas de los alimentos. Para ello, hemos preparado recetas de cocina sencillas y fáciles de elaborar que, al principio, te sirvan de ejemplo y guía. Andoni, más allá del lucimiento personal, ha centrado su esfuerzo en la elaboración de un recetario para el día a día, buscando que incluso las personas con poca práctica tengan éxito en esta tarea.

Cada receta va acompañada de una justificación de la misma y una evaluación de su grado de dificultad. A partir de ellas y con los conocimientos que adquieras con la lectura del libro, estarás en condiciones de dar rienda suelta a tu imaginación y crear tus propios platos. Practicar una dieta anticáncer no es estar a régimen. Nuestro objetivo es que mantengas una buena relación con los alimentos. Que te beneficies de sus propiedades nutritivas y que al mismo tiempo sigas disfrutando de la cocina y sus sabores. No solo nos sentamos a comer y nutrirnos. Nos sentamos para compartir y disfrutar. Experimenta y atrévete a crear platos sabrosos que te ayuden a preservar la salud.

Alimentación y nutrición durante el tratamiento oncológico

El libro dedica un capítulo a las pautas de alimentación durante el tratamiento y la convalecencia de un cáncer. Se aborda la problemática de las personas que han sido diagnosticadas

de un cáncer y están siendo tratadas con cirugía, quimioterapia y radioterapia. El enfoque es diferente al preventivo, ya que en esta fase, y dependiendo del tipo de tumor, el problema puede radicar simplemente en poder comer. Veremos que la alimentación tendrá que adaptarse a cada situación concreta y a cada persona en particular. Nosotros deseamos ayudarte en esta tarea, muchas veces difícil, aportando consejos y pautas de alimentación para las personas que sufren los efectos secundarios del tratamiento oncológico.

Cómo leer este libro

Los capítulos de este libro siguen un orden lógico, lo que te permitirá entender los conceptos sin perderte en el camino. Los primeros capítulos tienen un carácter «científico-informativo» y sientan las bases para que asimiles mejor las recomendaciones posteriores.

El libro te aportará mucha información. En términos nutritivos, el libro necesita ser predigerido, para posteriormente ser digerido. Los conceptos clave son fácilmente identificables y no hace falta memorizar nada. Además, hemos dispuesto un «rincón del vago» para los que tenéis prisa y queréis soluciones rápidas e inmediatas. Las ideas principales y las conclusiones las encontrarás en este apartado, al final de cada capítulo.

Sin embargo, no es un libro para andar con prisa. Tampoco un libro de los que lees y aparcas en la estantería. Aspira a ser subrayado y consultado con frecuencia. Las numerosas tablas y cuadros que contiene te permitirán un acceso rápido y sencillo para que consultes y repases la información.