

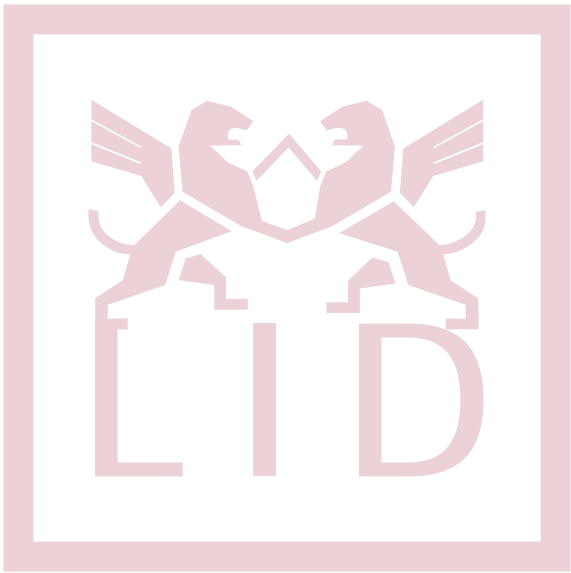
# Índice

---

<b>Prólogo</b> de Juan Pozuelo.....	9
<b>Introducción</b> .....	13
<b>Datos de consumo</b> .....	15
<b>Conceptos alimentarios</b> .....	17
<b>1</b> ¿Qué son los conceptos alimentarios?.....	19
<b>2</b> ¿Qué es la higiene alimentaria?.....	20
<b>3</b> ¿A qué llamamos conductas o hábitos alimentarios?.....	21
<b>4</b> ¿Qué son las proteínas?.....	22
<b>5</b> ¿Qué son los aminoácidos esenciales y qué papel desarrollan en nuestra alimentación?.....	24
<b>6</b> ¿Qué son los hidratos de carbono?.....	25
<b>7</b> ¿Son buenas las grasas en la alimentación?.....	27
<b>8</b> ¿Qué es una grasa saturada?.....	30
<b>9</b> ¿Qué es una grasa monoinsaturada?.....	31
<b>10</b> ¿Qué es una grasa poliinsaturada?.....	32
<b>11</b> ¿Qué es una grasa trans?.....	33
<b>12</b> ¿Qué es el colesterol?.....	36
<b>13</b> ¿Qué es el colesterol malo?.....	38
<b>14</b> ¿Qué es el colesterol bueno?.....	38

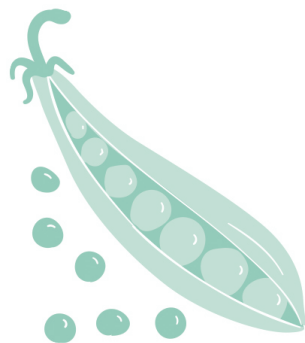
15	¿Cuáles son los niveles orientativos de colesterol?.....	40
16	¿Qué es un antioxidante alimentario y para qué sirve?.....	41
17	¿Qué es la fibra alimentaria y para qué sirve?.....	44
18	¿Qué son los minerales?.....	45
19	¿Qué son las vitaminas?.....	53
20	¿Qué es una alergia alimentaria?.....	61
21	¿Qué es una intolerancia alimentaria?.....	63
22	¿Qué diferencia hay entre una alergia alimentaria y una intolerancia alimentaria?.....	63
23	¿Qué alimentos producen la mayor parte de las alergias alimentarias?.....	64
24	¿Cuáles son las principales intolerancias alimentarias?.....	66
25	¿Un alimento sin gluten engorda menos?.....	70
26	¿Qué significa fecha de consumo preferente y fecha de caducidad en los alimentos?.....	70
27	¿Qué es un producto natural?.....	72
	<b>Productos con calidad diferenciada</b> .....	75
28	¿Qué es un producto con calidad diferenciada?.....	77
29	¿Qué es una Denominación de Origen Protegida (DOP)?.....	79
30	¿Qué es una Indicación Geográfica Protegida (IGP)?.....	81
31	¿Qué diferencia hay entre una Denominación de Origen Protegida (DOP) y una Indicación Geográfica Protegida (IGP)?.....	82
32	¿Qué es una Especialidad Tradicional Garantizada (ETG)?.....	83
33	¿Qué es la agricultura ecológica?.....	84
34	¿Existe alguna diferencia entre un producto ecológico, eco, orgánico, biológico o bio?.....	89
35	¿Cualquier alimento puede llegar a ser ecológico?.....	90
36	¿Qué es la producción integrada?.....	91
37	¿Qué es una marca de calidad alimentaria?.....	93

<b>Nuevas tendencias alimentarias</b> .....	97
38 ¿Qué son las nuevas tendencias alimentarias?.....	99
39 ¿Qué es una dieta vegetariana?.....	101
40 ¿Qué es una dieta lacto-ovo-vegetariana?.....	103
41 ¿Qué es una dieta lacto-vegetariana?.....	103
42 ¿Qué es una dieta ovo-vegetariana?.....	104
43 ¿Qué es una dieta api-vegetariana?.....	104
44 ¿Qué es una dieta vegana?.....	105
45 ¿Qué es una dieta crudivegana?.....	106
46 ¿Qué es una dieta frutariana?.....	107
47 ¿Qué es la dieta lactocelariana?.....	107
48 ¿Qué es una dieta granivoriana?.....	107
49 ¿Qué es una dieta ovo-ictio-lácteo-vegetariana?.....	108
50 ¿Qué es una dieta flexitariana?.....	109
51 ¿Qué es la dieta paleo o paleolítica?.....	110
52 ¿Qué es una dieta macrobiótica?.....	111
53 ¿Qué es una dieta disociada?.....	112
54 ¿Qué es una monodieta?.....	114
55 ¿En qué consiste la dieta mediterránea?.....	115
<b>Notas</b> .....	119
<b>Bibliografía</b> .....	121
<b>Epílogo</b> de Mario Sandoval.....	123



# Prólogo

---



Caminaba hacia el restaurante pensando en los platos del día para poner fuera de carta cuando de repente recibo la llamada de Nuria Coronado, mi editora de LID Editorial, para decirme que tienen nuevo libro de cocina entre manos y quieren que lo prologue. Naturalmente si conoces a Nuria sabes que no vas a poder decir que no, y no me refiero a que no puedas buscar algún argumento para decir que no, es que sencillamente ni tan siquiera pasa por tu cabeza decírselo. Así que, casi sin pensar en nada más, acepté. En unos días me llegó el texto de *55 verdades sobre lo que comes y que nadie te había contado* de Pilar Plans.

Cuando comencé a leerlo comprendí que no había entendido bien. Traté de revivir la conversación y creí recordar que me había hablado de un libro de cocina y lo que tenía ante mí parecía en realidad un código legal acerca de la alimentación. Lo hojeé rápido tratando de buscar otros contenidos, algunos más llenos de sabor, de guisos, de aromas y de mezclas de ingredientes actuales. No lo encontré y después de una tarde de reflexión dejé el borrador aparcado.

El tiempo pasó y de vuelta a estas páginas comenzaron a surgir preguntas. Lo primero que pensé fue si los consumidores se cuestionaban de verdad tantas cosas, si yo mismo lo hacía y si me las había planteado alguna vez, no como profesional de la cocina, sino como ser humano sumergido en el día a día de la industria alimentaria que convive con productos de todo tipo, con informaciones vertiginosas que nacen y mueren casi a diario así como con tendencias surgidas de diferentes modas y filosofías de vida donde la comida juega un

papel trascendental, y que sin embargo siempre me dieron la impresión de ser poco menos que inconsistentes, como por ejemplo qué fue de la dieta Duncan.

Según me adentraba en las primeras páginas tomé conciencia de que en realidad incluso 55 preguntas podrían ser pocas. Se me aparecía una amplia cantidad de inseguridades sobre aspectos que deberían formar parte al menos de la doctrina diaria de los profesionales de la alimentación. Pero ocurrió algo más, entendí que sí, que en efecto era un libro de cocina. Era más que eso en verdad, era el primer libro complementario de obligada lectura junto con los necesarios libros de formación y divulgación de la gastronomía en todas sus vertientes.

Y lo era porque cuestiones tan básicas como por ejemplo las diferencias entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente (algo que aún hoy se responde con poca seguridad por la mayor parte de la población y de los propios profesionales de la restauración) y si la calidad de lo que comemos nos genera dudas es una evidencia clara, estamos obligados a hacer una reflexión sobre los cimientos de nuestra historia pasada, presente y futura en cuanto a la alimentación se refiere. Debemos hacer dicha reflexión por los consumidores que somos y también como profesionales ya que en nuestras manos está también parte del bienestar de la sociedad.

Desconozco los libros que debe haber escritos de cocina, tanto aquellos dedicados a recorrer lo gastronómico en general como los que se especializan en temas concretos. He leído libros de recetas, de inspiración creativa, libros con aspectos destinados a informar y formar sobre la gestión de restaurantes o departamentos de restauración, libros de viajes gastronómicos y rutas, libros curiosos de cocina con los platos preferidos de personajes famosos. Hay hasta una no escasa producción literaria de novelas donde la cocina y la gastronomía son el hilo conductor con el que se cosen las historias.

En la sección técnica de cocina hay hasta una amplia gama de libros escritos desde la más pura química culinaria usada en procesos formativos y en el ámbito de la investigación, libros

orientados a conocer la magia de las cosas, sus principios y sus procesos. Libros que, siendo maravillosos y necesarios, suelen estar escritos en términos excesivamente complejos para el día a día, en especial para el destinatario último de la divulgación, para cualquier persona que se acerca a la cocina con la intención, la curiosidad o la obligación, de conocer un poco más del mundo de la alimentación, sus profundidades orgánicas y las relaciones que se establecen entre ingredientes, productos y elaboraciones.

El que tenía entre las manos era algo distinto a lo que yo había leído hasta el momento. Pilar Plans había sido capaz de verbalizar las dudas de cualquier persona que acude a un mercado a comprar, las de aquellas que se sienten obligadas a enfrentarse a un problema digestivo, las de quién se acerca al mundo de la alimentación saludable y de todas aquellas que sienten en fin curiosidad por saber más de todo lo que comemos. De una manera sencilla, con un lenguaje directo y comprensible, las respuestas se van desgranando una a una para alumbrar un camino de obligado recorrido para garantizar una adecuada progresión en el desarrollo de las costumbres gastronómicas.

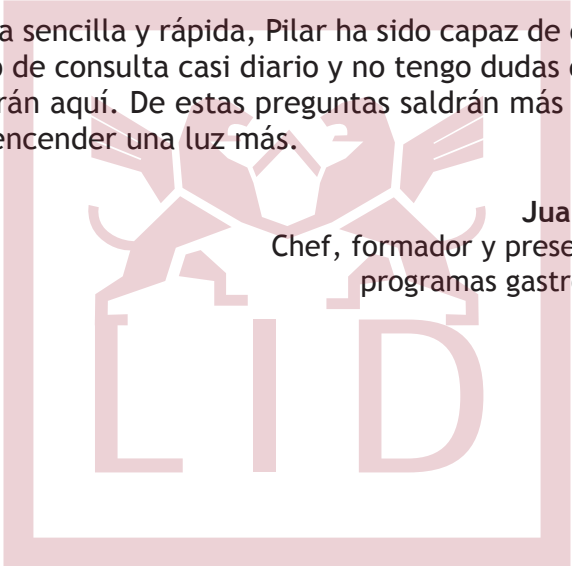
Baste un apunte para dejar constancia del mérito en el acierto en el lenguaje y en la ruta. Acerca de la moda referente a los productos ecológicos y sus cualidades, la autora recoge en una de sus preguntas la siguiente respuesta:

*“En la actualidad, y de forma popular, se están haciendo distinciones entre las palabras ecológico, eco, orgánico, biológico y bio. Esta disparidad lingüística puede crear confusión en el consumidor. La legislación europea respecto a los alimentos ecológicos es muy clara. El Reglamento (CE) 834/2007 en su artículo 23, referido a la producción y etiquetado de los productos ecológicos, dice textualmente: “los términos (ecológico, orgánico, y biológico...) enunciados en el anexo, sus derivados o abreviaturas, tales como bio y eco, utilizados aisladamente o combinados, podrán emplearse en toda la comunidad y en cualquier lengua comunitaria para el etiquetado y la publicidad de un producto”. En otras palabras, el reglamento europeo ampara y protege los*

*términos ecológico, orgánico, biológico, y sus abreviaturas, como sinónimos, son términos equivalentes, no hay ninguna diferencia entre los vocablos, y se pueden emplear indistintamente en el etiquetaje y en la comercialización de los productos ecológicos. El uso de estos términos son exclusivos para los alimentos procedentes de la producción ecológica.*

Si cuando sobre un tema que en apariencia parece muy tratado en los medios relacionados con la alimentación existe tal grado de desconocimiento, la lectura de este libro se torna obligada para estar al tanto de cosas que pasarán a ser básicas en cualquier conversación versada sobre alimentación.

De lectura sencilla y rápida, Pilar ha sido capaz de dar forma a un libro de consulta casi diario y no tengo dudas de que no se quedarán aquí. De estas preguntas saldrán más aún. Gracias por encender una luz más.

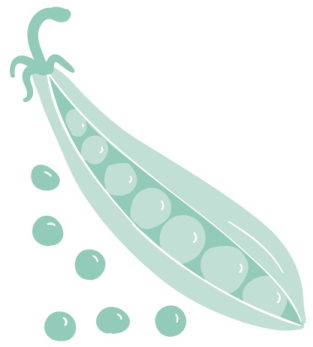


**Juan Pozuelo**  
Chef, formador y presentador de programas gastronómicos.



# Introducción

---



La gastronomía es una asignatura viva que el consumidor quiere aprender. Este deseo es el eje central y la premisa impulsora que da vida al libro.

Su lectura nos va a permitir adentrarnos en el fascinante mundo de la alimentación. A través de sus páginas, irás descubriendo conceptos, productos diferenciados y tendencias alimentarias que creías conocer, pero en realidad no es así.

¿Quieres comprobarlo?

¿Qué es una grasa trans?, ¿qué son las proteínas?, ¿qué es el colesterol?, ¿qué es una intolerancia alimentaria?, ¿qué diferencia hay entre una Denominación de Origen Protegida y una Indicación Geográfica Protegida?, ¿existe alguna diferencia entre un producto ecológico, eco, orgánico, biológico o bio?, ¿qué es una dieta macrobiótica?, ¿y una dieta flexitariana?

Siempre hay que tratar de buscar la calidad en el alimento. Y para conseguirlo es necesario empezar a saber un poco más, porque lo importante es saber y conocer qué es lo que comemos.

Seguir una dieta equilibrada que aporte todos los nutrientes necesarios para que el organismo siga funcionando de manera correcta es lo ideal.

El mercado de los productos alimenticios es muy amplio; esta circunstancia supone un hándicap añadido a la hora de saber elegir, comprar y degustar lo adquirido.

La alimentación en pocos años ha pasado de ser una rutina diaria a ocupar un puesto privilegiado en torno al cual gira el consumidor marcando tendencias cada vez más definidas.

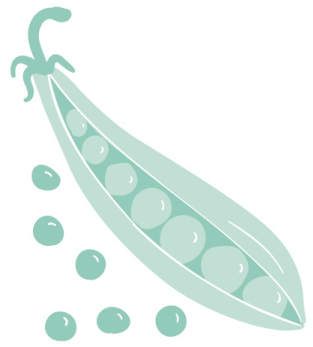
Todo ello es lo que este libro pretende enseñar, con un lenguaje ameno, coloquial y directo. Alcanzar dicho objetivo sería el mejor premio.

Que lo disfrutes.



# Datos de consumo<sup>[\*]</sup>

---



Durante el año 2015 predominó el consumo de productos frescos en la demanda de alimentación de los hogares españoles, de los cuales destacaron como partidas más importantes, entre otras, la carne con un 21,8% sobre el gasto total; las frutas, verduras frescas y las patatas con un 17,0%; los pescados con un 13,4%; y el pan con un 5,6%.

En cuanto al consumo per cápita, la carne volvió a ser el producto con mayor demanda con 50,1 kilos por persona consumidos. Respecto a los productos del mar, cada persona consumió 25,9 kilos a lo largo del año. Las frutas y las hortalizas frescas tuvieron un consumo medio per cápita de 99,2 y 89,2 kilos, respectivamente. El consumo medio de pan fue de unos 35,1 kilos por persona. Y en productos tan cotidianos como los huevos el consumo medio rondó los 135; el de leche líquida, 73,3 litros; y el de aceite de oliva fue de 8,4 litros por persona.

Es importante reseñar que el mercado de los productos alimenticios destinados a la prevención y al cuidado de la salud en la Unión Europea (UE) superó los 15.000 millones de euros, de los cuales el 66% corresponde a los productos dietéticos y funcionales.

Se consideran productos dietéticos los destinados al control de peso, a las dietas hipocalóricas, (light, zero, sin cafeína) y los alimentos especiales para las personas que sufren diversos trastornos metabólicos.

Los alimentos libres de alérgenos registran en el mercado de la alimentación una cuota de venta cada vez mayor, de los

cuales los productos sin gluten alcanzan unas ventas anuales de 11.720 toneladas y las leches sin lactosa los 141 millones de litros.

Un alimento se denomina funcional si posee ciertos componentes que aportan un efecto beneficioso y mejora de la salud de forma demostrable ya sea por ciertas cualidades que tenga el propio alimento en sí mismo (soja, frutos secos, aceite de oliva), o bien porque los ingredientes funcionales son añadidos por las industrias a otros alimentos otorgándoles el carácter funcional (yogures, batidos, leche, bebidas vegetales, margarinas).

El sector que acapara este tipo de productos es el lácteo con toda la gama de yogures frescos, en el que destacan, entre otros, los bífidos con un 20% del volumen total de ventas, seguidos de los lactobacilus con un 15,5%, los desnatados con un 14%, los de soja 100% vegetal con un 1,2%, y los sin lactosa con el 0,3%.

En 2015 las cifras de la ganadería ecológica fueron cada vez más significativas. La producción de carne ecológica de vacuno se situó en 18.070 toneladas, la de carne de ovino en 8.340 toneladas, la carne de équido llegó a las 656 toneladas, la carne de ave a 653 toneladas, la de porcino a 600 toneladas, y 520 toneladas correspondieron a la carne de caprino. Por su parte, la producción de huevos ecológicos destacó con 48,3 millones de toneladas. Además, se registraron 910 toneladas de miel ecológica. En cuanto a la producción láctea, la leche cruda ecológica ocupó un puesto importante con 23.900 toneladas; 1.100 toneladas correspondió a las leches acidificadas, y 715 toneladas a los quesos ecológicos. La acuicultura ecológica alcanzó las 2.710 toneladas, en la que destacó la producción de mejillones con un 43% del total.

(\*) Fuente: Alimentación en España 2016. Producción, Industria, Distribución, Consumo. Edita Mercasa. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA).

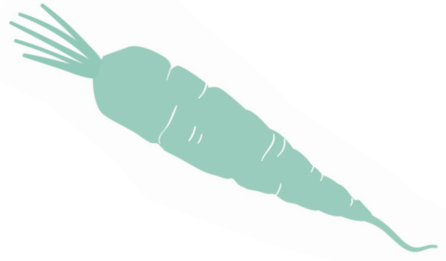
# Conceptos alimentarios



LTD







## 1 ¿Qué son los conceptos alimentarios?

Son las bases que nos van a permitir conocer mejor los nutrientes que forman parte de nuestra alimentación: cuáles son, cómo actúan y qué función tienen en el organismo.

Lo primero es conocer qué es un nutriente. Llamamos nutrientes a todas las sustancias y componentes que integran cada alimento.

A través de los alimentos, el organismo metaboliza los nutrientes necesarios para seguir funcionando de manera correcta. De ellos obtiene las suficientes calorías para generar energía, reparar carencias y alcanzar el equilibrio indispensable para mantener al organismo en un estado óptimo y saludable.

Por esta razón, es importante seguir una dieta alimenticia lo más correcta y equilibrada posible en función de la edad, del metabolismo y de la actividad física que se desarrolle.

Los nutrientes se clasifican en macronutrientes y micronutrientes. Se consideran macronutrientes a las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos, porque se encuentran en el alimento en cantidades significativas. En cambio, las vitaminas y los minerales forman el grupo de los micronutrientes porque se hallan en pequeñas, pero imprescindibles, cantidades dentro del alimento.



## 2 ¿Qué es la higiene alimentaria?

---

Los sistemas de prevención aplicada, a través de la higiene de los alimentos, constituyen nuestra mejor arma contra las toxiinfecciones alimentarias.

¿Qué es la higiene alimentaria? La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) la define textualmente como «todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria».

Las medidas de prevención atañen a todas y a cada una de las fases de la cadena alimentaria, es decir, afecta al medio donde nace y se desarrolla el alimento (cultivo, ganadería o pesca) y a todas las fases intermedias hasta llegar al consumidor final.

Este camino tiene aún para el consumidor ciertos riesgos y peligros en forma de bacterias, mohos, parásitos, etc. Hay que tener en cuenta que cuando hablamos de seguridad alimentaria el riesgo cero no existe, por lo que debemos considerar cinco factores importantes en la higiene alimentaria:

- La sanidad inicial del alimento crudo o elaborado antes de comprarlo (comprobar estado de frescura, fechas de caducidad...).
- Higiene personal (lavado de manos...).
- La higiene y cuidado al manipular el alimento.
- Las condiciones de limpieza de la cocina, utensilios, nevera y congelador.
- Mantenimiento en condiciones óptimas del producto ya cocinado.