



## Crítica de Libros

### 101 ALIMENTOS SALUDABLES PARA TENER EN TU CASA

Daniel A. de Luis Román.  
Ediciones de la Universidad de Valladolid, 2020,  
209 páginas

El prof. De Luis, además de ser un referente nacional e internacional en el campo del Metabolismo y la Nutrición, se embarcó desde hace unos años en divulgar el conocimiento nutricional. “Nutrición para todos los públicos” podía ser el lema de su aventura. Bajo el auspicio de la Universidad de Valladolid, que publica esta obra, da continuidad a la tarea que comenzó con su obra anterior (*21 consejos nutricionales para vivir sanos*), de la que ya dimos rendida cuenta en su momento en la revista *Nutrición Hospitalaria*.

Por grupos de alimentos (verduras, legumbres, carnes y embutidos, pescados, frutas, frutos secos, lácteos, bebidas y otros alimentos), y siguiendo el orden alfabético dentro de cada grupo (desde la acelga hasta la sal), repasa las características nutricionales de cada uno de ellos de una forma sencilla, que culmina con una recomendación de empleo en determinadas situaciones clínicas (p. ej. para el ajo: “por sus beneficios cardiovasculares, al disminuir el colesterol malo y las cifras de tensión arterial). En un momento en el que se habla mucho de los alimentos y de la alimentación, muchas veces con mensajes poco claros cuando no contradictorios o, con frecuencia incluso alarmantes, disponer de un texto sencillo y fiable es un privilegio tanto para los que debemos dar un consejo nutricional como para las personas que los requieren. El texto se acompaña de un anexo en el que proporcionan los valores nutricionales de cada uno de los alimentos: valor calórico, contenido en macronutrientes, en vitaminas y minerales por cada 100 gramos de alimento en crudo. Termina con un brevísimo ejemplo de lo que constituiría un menú equilibrado.

¿Por qué 101 alimentos? La respuesta ha de darla sin duda el autor, pero me voy a permitir la licencia de pensar de que

en su ánimo está que alimentarse bien no es solo tomar un número de alimentos saludables, sino hacerlos de una forma adecuada y combinada, y en el entorno cultural de comida compartida, de mesa en común. Ahora que las circunstancias obligan a una cierta distancia física entre las personas, ¿cómo añoramos compartir la mesa!

El profesor De Luis usa un vocabulario asequible y sencillo y, como buena licencia literaria, le ha puesto un “apellido” a cada alimento. Así, mientras los berros son las verduras de los riachuelos, el bacalao es el pescado de Castilla y León o la frambuesa es el antioxidante de nuestros bosques.

Aunque el autor no lo diga, junto a ese afán divulgador (el bien es difusivo de suyo), los beneficios destinados con la venta del libro se destinan a fines benéficos (ONG dedicadas a prevenir la desnutrición infantil). No solo hace cultura, hace el bien.

Solo me queda animarles a que compren el libro, lo lean, lo disfruten, ¡y lo lleven a la práctica!



José Manuel Moreno Villares  
Director de Nutrición Hospitalaria  
Director Departamento de Pediatría. Clínica Universidad  
de Navarra. Madrid