

Alimentación y Salud Basada en Evidencia

Descubre qué dietas realmente
previenen enfermedades crónicas
según los últimos estudios globales

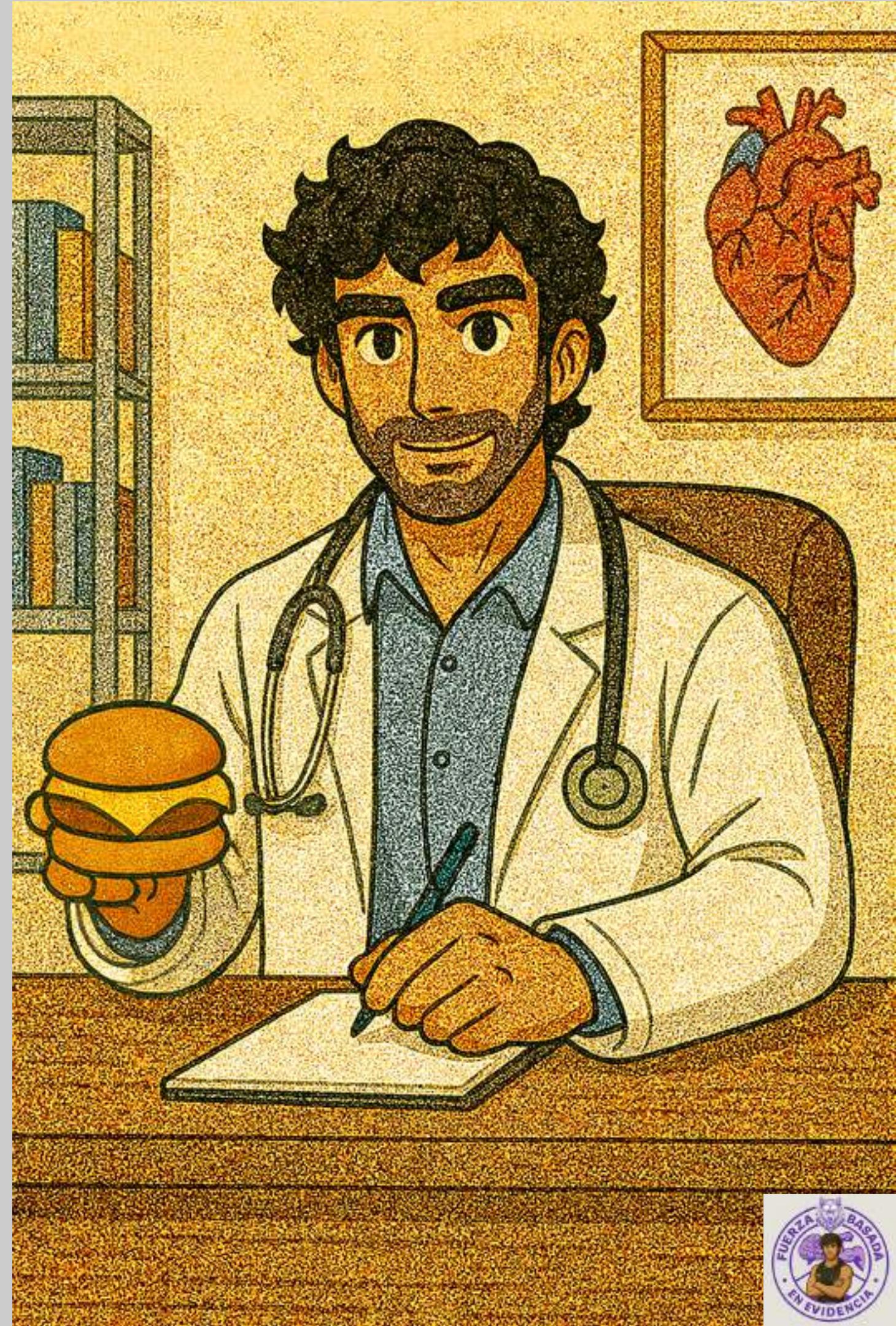
Creación original de: Pelayo Fernández Cidón.

Facultativo especialista adjunto en Medicina Interna.

Experto Universitario en bases, metodología y prescripción de entrenamiento de

fuerza. Máster Universitario en Nutrición Clínica.

Creador de Fuerza basada en Evidencia.



Prólogo

Vivimos en una época de abundancia de información... y de confusión nutricional. Cada día aparecen nuevas “dietas milagro”, influencers sin formación dan consejos de salud y miles de personas intentan cuidarse sin saber en qué fuentes confiar. En este contexto, decidí crear esta guía: una herramienta clara, práctica y basada en evidencia para ayudarte a tomar decisiones informadas sobre tu alimentación, sin mitos, sin modas y sin extremismos.

Este e-book nace de tres grandes estudios científicos –uno global, uno de cohorte y uno de consenso clínico– que analizan con rigor qué patrones dietéticos **realmente** ayudan a prevenir enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o ciertos tipos de cáncer.

Mi objetivo no es decirte qué comer en cada momento, sino ofrecerte una visión general, sólida y accesible de qué hábitos alimentarios protegen tu salud a largo plazo.

Una guía para la acción, no solo para la lectura.





¿Qué vas a encontrar en este ebook?

Este documento es una guía basada en evidencia científica para ayudarte a entender qué **patrones alimentarios protegen realmente tu salud** y cómo aplicarlos a tu vida diaria, sin caer en modas ni dogmas.

A lo largo de sus páginas descubrirás:

- ✓ Por qué la dieta es el principal factor de riesgo evitable de muerte y enfermedad en el mundo.
- ✓ Qué alimentos y hábitos están más relacionados con enfermedades como la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Qué patrones dietéticos son más eficaces para prevenir enfermedades, según grandes estudios internacionales.
- ✓ Cómo mejorar tu alimentación sin obsesionarte por calorías o nutrientes individuales.
- ✓ Por qué la calidad general de tu dieta importa más que seguir una etiqueta como “vegetariano” o “sin gluten”.
- ✓ Qué papel juegan los suplementos, los compuestos bioactivos y la frecuencia de las comidas en tu salud.

Sobre el autor

Soy Pelayo Fernández Cidón, Médico especialistas en M. Interna y apasionado por la salud integral basada en evidencia. Mi objetivo es ayudarte a tomar decisiones informadas sobre tu bienestar y posicionarme como un referente riguroso y accesible en este ámbito.

Un mensaje final antes de empezar

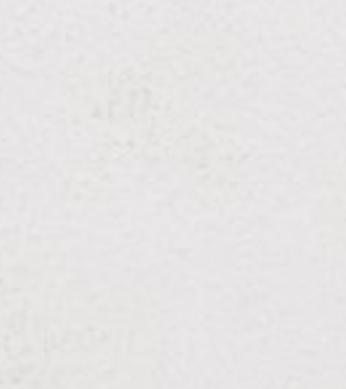
Este ebook no pretende reemplazar el asesoramiento médico individual, pero sí ofrecer una guía fiable, práctica y respaldada por la ciencia. Cada movimiento cuenta. No es solo una frase: es un principio que puede transformar vidas.

Capítulo 1.

La Dieta como

Pilar de la Salud

Pública



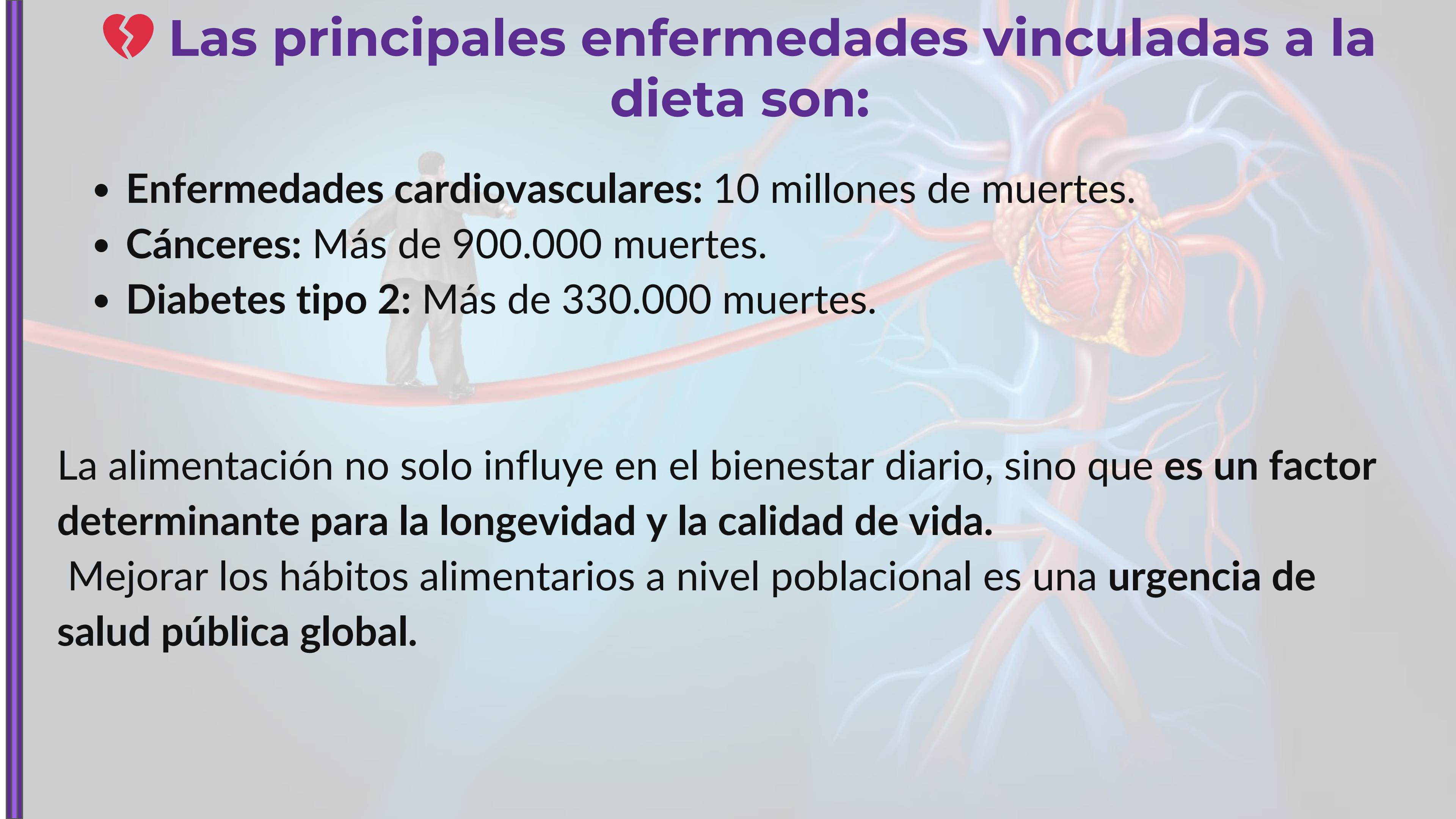


Más peligroso que fumar

Durante años, el tabaquismo fue considerado el principal enemigo de la salud pública. Sin embargo, los datos más recientes son contundentes: **una dieta inadecuada provoca más muertes y discapacidad que cualquier otro factor de riesgo conocido.**

El estudio Global Burden of Disease (GBD) de 2017 analizó datos de 195 países y concluyó que:

- 🕒 11 millones de muertes al año se atribuyen a factores dietéticos (22% de todas las muertes en adultos).
- 🕒 255 millones de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) se pierden cada año por una dieta deficiente.
- 🕒 45% de estas muertes ocurren en personas menores de 70 años.



Las principales enfermedades vinculadas a la dieta son:

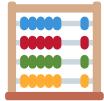
- Enfermedades cardiovasculares: 10 millones de muertes.
- Cánceres: Más de 900.000 muertes.
- Diabetes tipo 2: Más de 330.000 muertes.

La alimentación no solo influye en el bienestar diario, sino que es un factor determinante para la longevidad y la calidad de vida.

Mejorar los hábitos alimentarios a nivel poblacional es una urgencia de salud pública global.

Los tres errores alimentarios más letales

Una gran parte del impacto negativo de la dieta en la salud global se concentra en **tres factores dietéticos concretos**.

 **Estos tres factores explican más del 50% de las muertes y el 66% de los AVAD relacionados con la dieta.**

Según el estudio GBD 2017, estos son los mayores responsables de muertes y discapacidad en el mundo:

1. Alto consumo de sodio

- + 3 millones de muertes anuales
- + 70 millones de AVAD perdidos
- ! Asociado a hipertensión, accidente cerebrovascular y enfermedades cardiovasculares

Los tres errores alimentarios más letales

🚫 2. Bajo consumo de granos integrales

- + 3 millones de muertes
- + 82 millones de AVAD
- ! Pérdida de beneficios clave como fibra, vitaminas del grupo B y fitoquímicos protectores

🍊 3. Bajo consumo de frutas

- + 2 millones de muertes
- + 65 millones de AVAD
- 📈 Menor ingesta de antioxidantes, potasio y fibra soluble

¿Qué comemos... y qué deberíamos comer?

El análisis global de los hábitos alimentarios en 2017 reveló una tendencia preocupante: la mayoría de la población mundial no consume suficientes alimentos saludables, mientras que excede con creces los límites de los no saludables.



Consumo insuficiente de alimentos protectores

Alimento	Nivel óptimo	Consumo promedio global	% del óptimo
Frutos secos y semillas	Alto	Muy bajo	12%
Leche	Moderado	Muy bajo	16%
Granos integrales	Alto	Bajo	23%
Verduras	Alto	Insuficiente	—
Frutas	Alto	Insuficiente	—



Exceso de alimentos no saludables

Alimento	Nivel recomendado	Consumo promedio global	Exceso (%)
Carne procesada	Muy bajo	Muy alto	+90%
Sodio	Bajo	Muy alto	+86%
Bebidas azucaradas	Bajo	Muy alto	—

⟳ El desequilibrio es claro: **comemos mucho de lo que daña, y poco de lo que protege.**

Corregir esta brecha es una de las claves para prevenir enfermedades crónicas a gran escala.

📌 La dieta óptima no se basa solo en qué evitar, sino en qué aumentar.

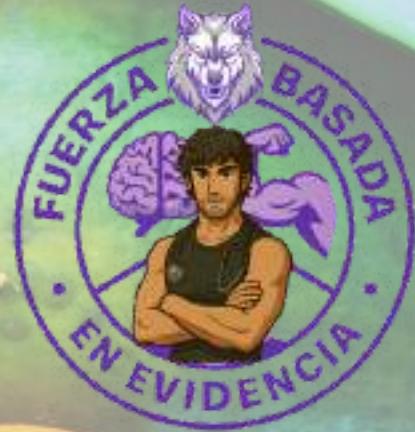
Capítulo 2.

Patrones Dietéticos

Óptimos para la

Prevención de

Enfermedades Crónicas





Más allá de los alimentos individuales

Durante décadas, las recomendaciones nutricionales se han centrado en nutrientes aislados: reducir grasas, contar calorías, evitar el azúcar... Sin embargo, la ciencia actual apunta a un enfoque más eficaz: **los patrones dietéticos completos.**

En lugar de mirar alimentos sueltos, se analizan **estilos de alimentación coherentes en el tiempo**, que combinan tipos de alimentos, frecuencia, preparación y calidad general.

 Un estudio de cohorte con más de **205.000 profesionales de la salud** seguidos durante 32 años comparó **ocho patrones dietéticos**, evaluando su capacidad para prevenir enfermedades crónicas como:

-  Enfermedades cardiovasculares
-  Diabetes tipo 2
-  Algunos tipos de cáncer

¿El resultado? Algunos patrones demostraron ser mucho más eficaces que otros, incluso más que los tradicionalmente recomendados.

En este capítulo analizaremos:

- Qué patrones dietéticos ofrecen **mayor protección**
- Cómo se comparan entre ellos según evidencia científica
- Qué características los hacen tan efectivos

🔬 Una buena dieta no es solo equilibrada. Es estratégica, preventiva y sostenible.

Qué patrón dietético protege más?

Un gran estudio prospectivo analizó durante 32 años los hábitos alimentarios de más de 205.000 profesionales sanitarios. Comparó la adherencia a **ocho patrones dietéticos reconocidos** y su relación con el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas graves.

📊 Resultado clave: **Todos los patrones saludables reducen el riesgo**, pero algunos son claramente más eficaces.

🏆 Ránking de eficacia (Hazard Ratio – HR)

(Menor HR = mayor protección. Percentil 90 vs. percentil 10 de adherencia)

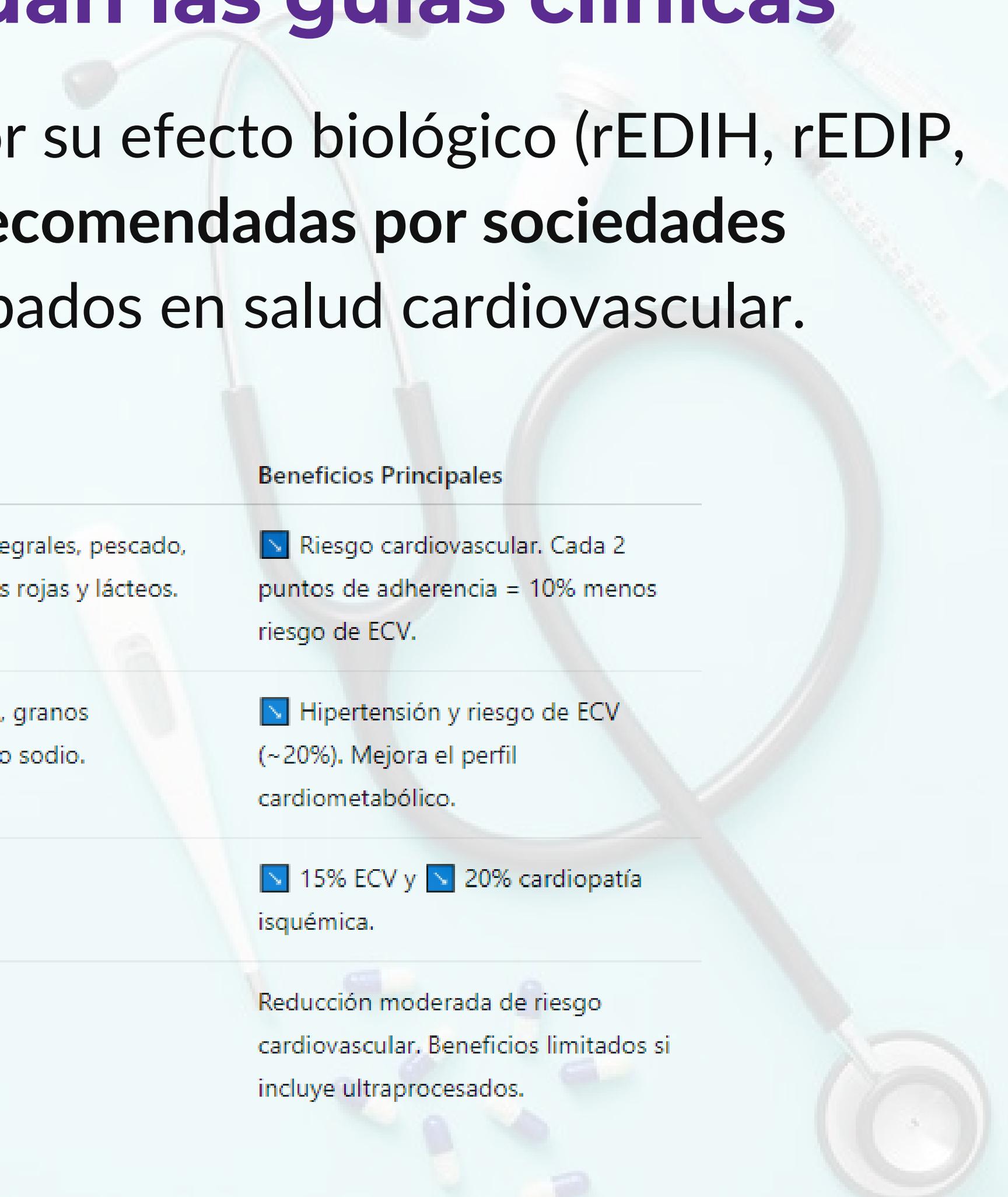
Patrón Dietético	HR total enfermedades crónicas	Protección destacada
🏅 rEDIH (bajo potencial insulínémico)	0.58	Diabetes tipo 2, ECV
🏅 rEDIP (bajo potencial inflamatorio)	0.61	ECV, cáncer
🏅 DRRD (prevención de diabetes)	0.70	Diabetes tipo 2
Dieta Mediterránea	~0.80	ECV
Dieta DASH	~0.80	Presión arterial
Dietas Vegetarianas	~0.85	Cardiopatía isquémica
Dietas Veganas	~0.90	Resultados variables
Dieta Estándar Americana (referencia)	1.00	—



¿Qué tienen en común los 3 patrones más protectores?

- Bajo índice glucémico
- Alta proporción de alimentos vegetales
- Baja carga inflamatoria
- Poca o ninguna carne procesada
- Poco azúcar y ultraprocesados

📌 Las dietas más efectivas son las que influyen directamente en la inflamación, la resistencia a la insulina y el metabolismo.



• Lo que recomiendan las guías clínicas

Además de los patrones analizados por su efecto biológico (rEDIH, rEDIP, DRRD), existen **dietas ampliamente recomendadas por sociedades científicas** por sus beneficios comprobados en salud cardiovascular.

📋 Comparativa de patrones recomendados:

Patrón Dietético	Componentes Clave	Beneficios Principales
Dieta Mediterránea	Frutas, verduras, legumbres, granos integrales, pescado, aceite de oliva. Bajo consumo de carnes rojas y lácteos.	<input checked="" type="checkbox"/> Riesgo cardiovascular. Cada 2 puntos de adherencia = 10% menos riesgo de ECV.
Dieta DASH	Frutas, verduras, lácteos bajos en grasa, granos integrales, legumbres, frutos secos. Bajo sodio.	<input checked="" type="checkbox"/> Hipertensión y riesgo de ECV (~20%). Mejora el perfil cardiometabólico.
Dieta Vegetariana	Sin carne, incluye huevos y/o lácteos.	<input checked="" type="checkbox"/> 15% ECV y <input checked="" type="checkbox"/> 20% cardiopatía isquémica.
Dieta Vegana	Exclusión total de productos animales.	Reducción moderada de riesgo cardiovascular. Beneficios limitados si incluye ultraprocesados.

¿Y las dietas bajas en carbohidratos?

Las dietas bajas en carbohidratos –incluidas las cetogénicas– han ganado popularidad por su efecto rápido sobre el peso y el azúcar en sangre. Pero, ¿qué dice la evidencia sobre su impacto a largo plazo en la salud?



Dietas bajas en carbohidratos (low-carb)

- Pueden ser útiles a corto plazo para bajar de peso y mejorar el perfil glucémico.
- Pero a largo plazo, los resultados son muy variables y dependen de la calidad de los alimentos.

No todas las low-carb son iguales:

Tipo	Riesgo cardiovascular	Comentario clave
Basada en vegetales	↓ Riesgo	Incluye legumbres, frutos secos, vegetales bajos en almidón
Basada en productos animales	↑ Riesgo	Alta en carnes rojas y procesadas, grasas saturadas

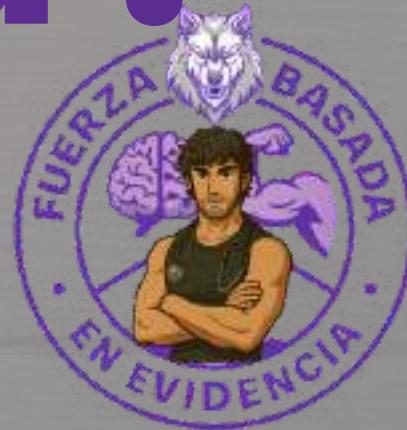
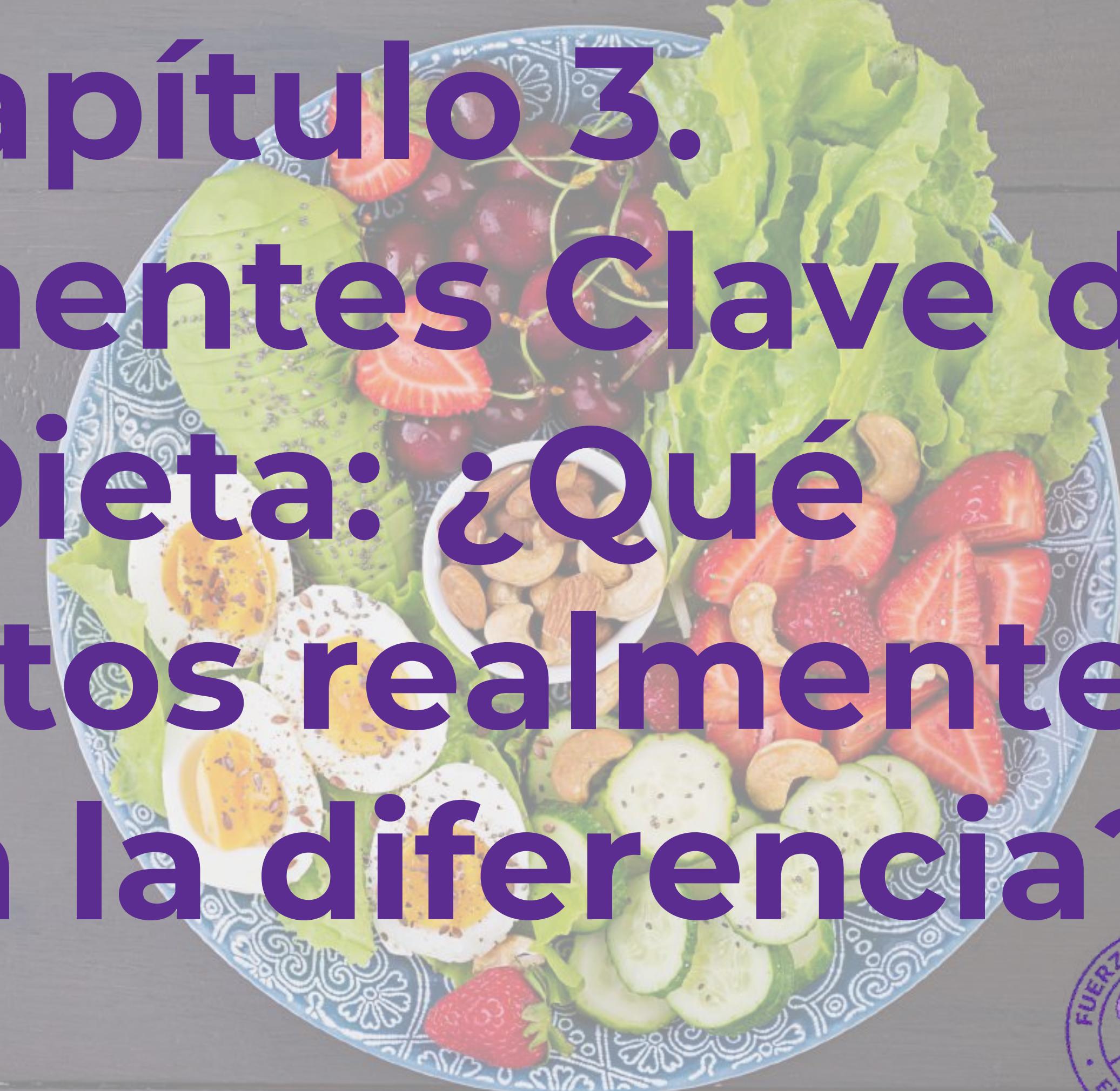


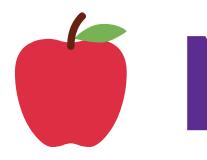
Dieta cetogénica (keto)

- ✓ Puede mejorar el control glucémico en pacientes con diabetes tipo 2.
- Adherencia difícil: muchas personas abandonan por lo restrictiva que es.
- Riesgos cardiovasculares: el estudio UK Biobank la asoció con aumento de colesterol LDL y mayor riesgo de eventos cardiovasculares.

Conclusión clave: la calidad y sostenibilidad son más importantes que la etiqueta de la dieta.

Capítulo 3. Componentes clave de la Dieta: ¿Qué alimentos realmente marcan la diferencia?

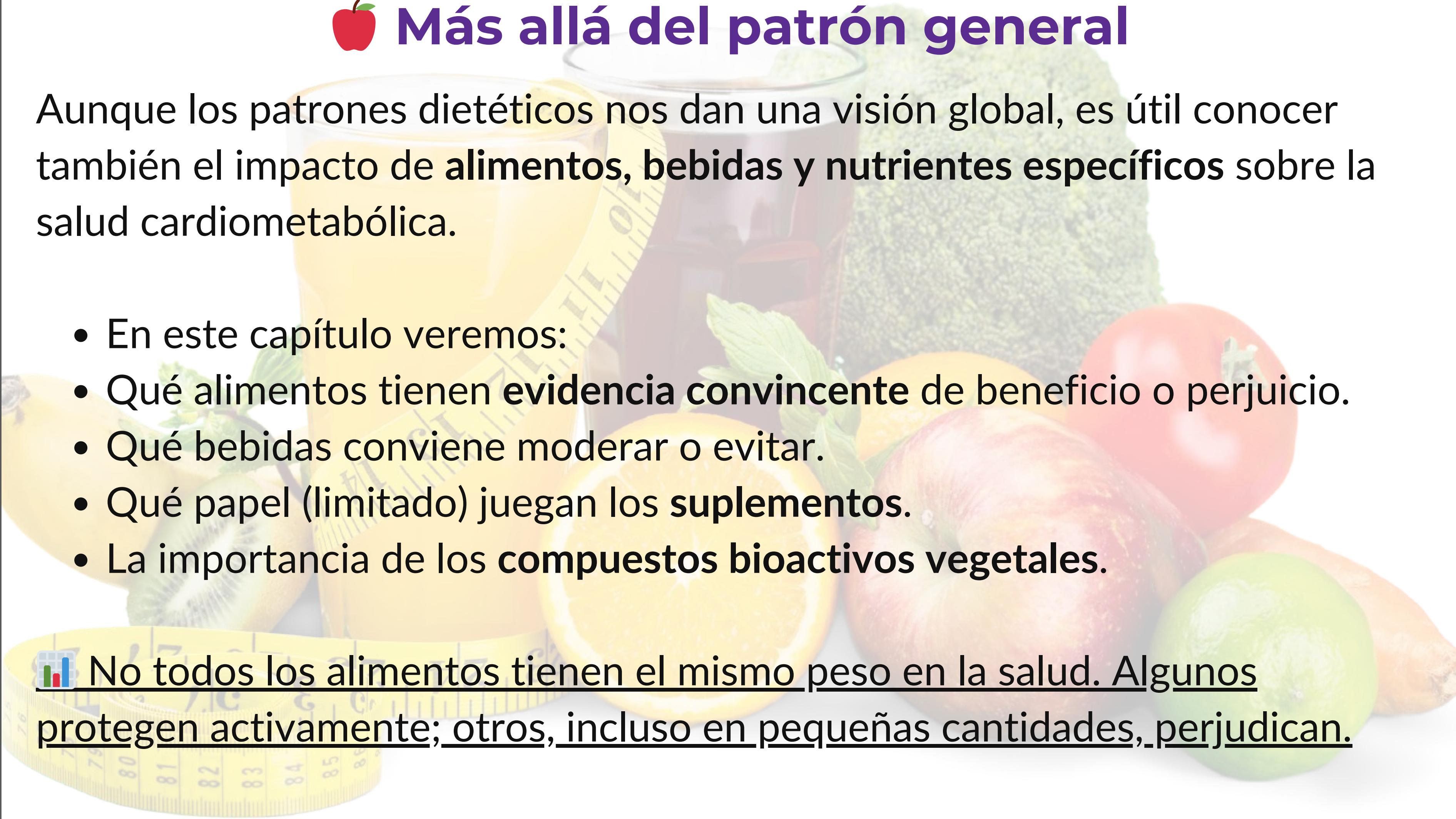




Más allá del patrón general

Aunque los patrones dietéticos nos dan una visión global, es útil conocer también el impacto de **alimentos, bebidas y nutrientes específicos** sobre la salud cardiom metabólica.

- En este capítulo veremos:
- Qué alimentos tienen **evidencia convincente** de beneficio o perjuicio.
- Qué bebidas conviene moderar o evitar.
- Qué papel (limitado) juegan los **suplementos**.
- La importancia de los **compuestos bioactivos vegetales**.



 No todos los alimentos tienen el mismo peso en la salud. Algunos protegen activamente; otros, incluso en pequeñas cantidades, perjudican.



Alimentos y Bebidas con Evidencia Sólida

Los estudios recientes han identificado **alimentos específicos** cuya ingesta está consistentemente asociada con beneficios (o perjuicios) para la salud cardiovascular y metabólica.

Alimentos protectores (aumentar su consumo)

Alimento	Evidencia científica	Beneficios principales
Frutos secos y semillas	Convincente	Reducción de ECV, mejora del perfil lipídico
Verduras	Convincente	Menor riesgo de ECV, cáncer, diabetes
Frutas	Convincente	Control glucémico, reducción de ECV
Pescado/mariscos	Probable	Aporte de omega-3, reducción de ECV
Chocolate negro	Probable	Antioxidante, mejora presión arterial
Leche (natural)	Probable	Relación neutra o ligeramente protectora
Té	Probable	Reducción del riesgo cardiovascular
Granos integrales	Convincente	Reducción de colesterol y ECV

Alimentos perjudiciales (reducir o evitar)

Alimento	Evidencia científica	Efectos negativos principales
 Carnes procesadas	Convincente	Aumento de ECV, cáncer colorrectal
 Carnes rojas	Probable	ECV, colesterol elevado
 Bebidas azucaradas	Convincente	Obesidad, diabetes tipo 2, ECV
 Exceso de sodio	Convincente	Hipertensión, accidente cerebrovascular



¿Y el café?

- Consumo moderado (2–3 tazas/día) se asocia con menor mortalidad y menor riesgo de ECV.
- Incluye tanto café con cafeína como descafeinado.
- El efecto depende más de la preparación y acompañamientos (azúcar, nata...) que del café en sí.
- 📌 No se trata de prohibir, sino de priorizar. Comer más de lo bueno, menos de lo que daña.

Capítulo 4. Frecuencia de Comidas y Patrones de Alimentación:

¿Cuándo y cómo
comemos también
importa?





No solo importa qué comemos...

La ciencia nutricional más reciente también pone el foco en el **cuándo** y el **cómo comemos**. La distribución de las comidas, su frecuencia y los horarios influyen en el peso, el metabolismo y la salud cardiovascular.

En este capítulo veremos:

- Qué dice la evidencia sobre **omitar el desayuno**
- Cómo influye la **frecuencia de comidas**
- Qué se sabe sobre el **ayuno intermitente** y sus riesgos
- Por qué el cuerpo agradece una **alimentación regular y equilibrada**

 El cuerpo humano no solo responde a las calorías, sino también a los ritmos.



¿Influye el número y momento de las comidas?

Aunque la mayoría de estudios sobre dieta se centran en los alimentos, el **patrón de consumo diario** también afecta la salud cardiom metabólica. Dos aspectos clave: el desayuno y la frecuencia general de comidas.

Omitir el desayuno: un error común

-  Asociado a un **mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular**.
-  También se relaciona con un **peor control glucémico** y una mayor ingesta calórica a lo largo del día.

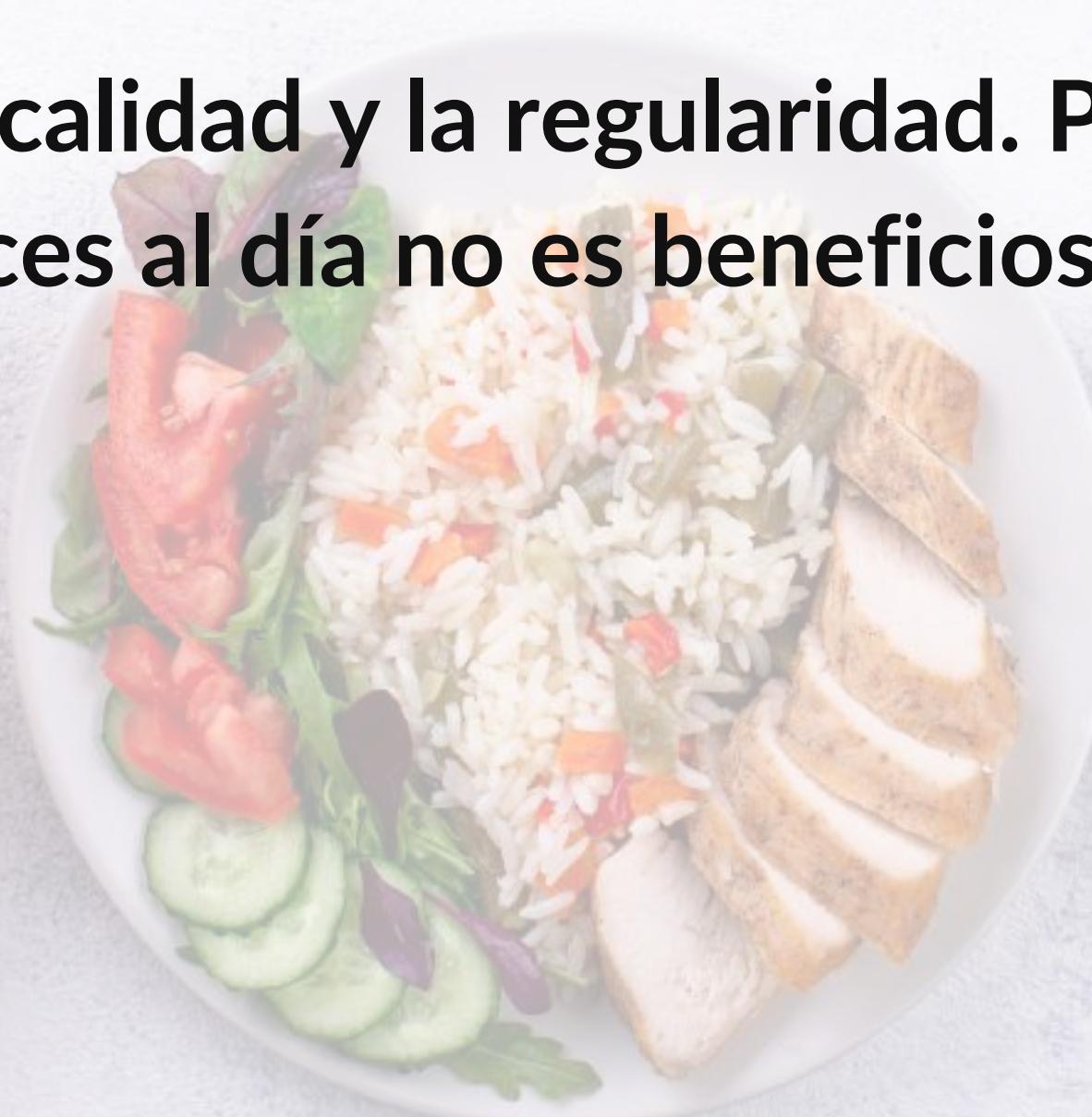
 *Estudios observacionales sugieren que quienes desayunan tienen mejor perfil cardiom metabólico.*

🍴 Frecuencia de comidas: ¿más es mejor?

✓ Una mayor frecuencia de comidas equilibradas (4-6 al día) puede:

- Controlar mejor el apetito.
- Estabilizar los niveles de glucosa e insulina.
- Mejorar el perfil lipídico y presión arterial.

📌 La clave está en la calidad y la regularidad. Picar snacks ultraprocesados 6 veces al día no es beneficioso.





Ayuno Intermítente: ¿Funciona realmente?

El ayuno intermitente (AI) ha ganado popularidad como estrategia para perder peso y mejorar la salud. Pero ¿qué tan eficaz y sostenible es desde una perspectiva científica?



¿Qué es el ayuno intermitente?

- Ayuno 16:8: comer solo dentro de una ventana de 8 horas al día.
- Ayuno en días alternos: comer con normalidad un día, y reducir mucho las calorías el siguiente.
- Ayuno 5:2: alimentación normal 5 días y restricción intensa 2 días a la semana.



Beneficios observados

- Pérdida de peso moderada (de ahí vienen sus beneficios).
- Mejora del perfil metabólico (glucosa, insulina, lípidos).
- Posible reducción del riesgo cardiovascular a corto plazo.



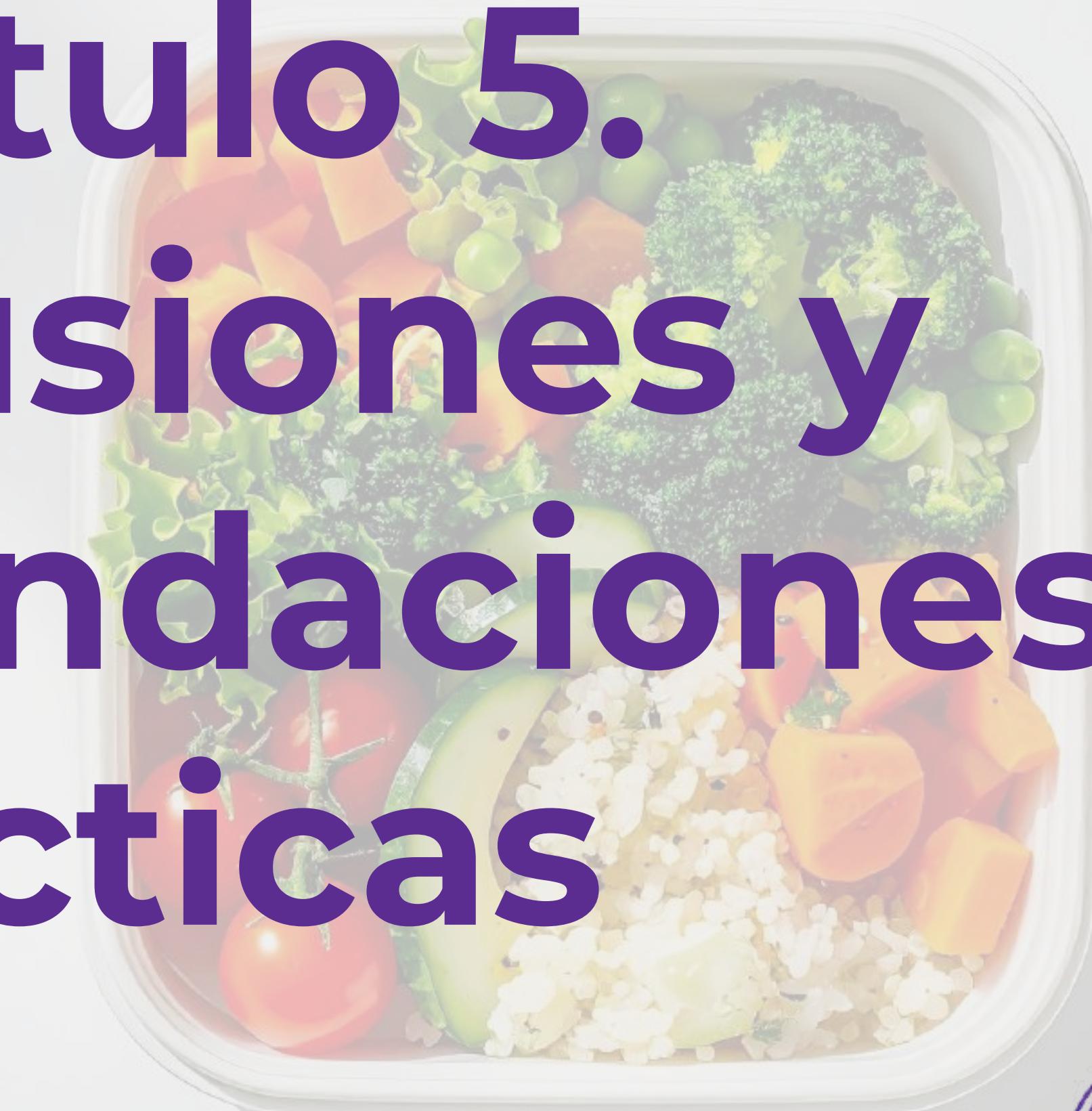
Limitaciones y riesgos

- Difícil adherencia a largo plazo.
- Posible efecto rebote (recuperación del peso perdido).
- Puede generar **obsesión alimentaria o desregulación emocional** en algunas personas.

No es recomendable para:

- Mujeres embarazadas.
- Personas con antecedentes de trastornos alimentarios.
- Personas con necesidades energéticas elevadas (niños, deportistas de alto rendimiento).

Capítulo 5. Conclusiones y Recomendaciones Prácticas





Una hoja de ruta hacia una alimentación protectora

A lo largo de este e-book hemos recorrido los principales hallazgos científicos sobre cómo la alimentación influye –de forma directa y poderosa– en la prevención de enfermedades crónicas.

Ahora es momento de **recoger las claves prácticas** que te ayudarán a transformar este conocimiento en acción diaria, ya seas profesional sanitario o parte de la población general.

En este capítulo encontrarás:

- Un resumen visual de las **principales recomendaciones**
- Qué priorizar y qué evitar en tu alimentación
- Patrones dietéticos sostenibles y realistas
- Consejos para aplicar estos cambios en la vida real (y mantenerlos)

 Recuerda: la alimentación no lo es todo, pero sí es un pilar innegociable de la salud.

● Qué aumentar en tu dieta

Categoría

Verduras y frutas

Granos integrales

Frutos secos

Pescado azul

Aceite de oliva

Café y té

Ejemplos clave

Espinacas, brócoli, zanahorias, cítricos, bayas

Avena, arroz integral, quinoa, pan integral

Almendras, nueces, avellanas

Salmón, caballa, sardinas

Virgen extra, en crudo

(sin azúcar)

Beneficios

Antioxidantes, fibra, vitaminas

Mejora del perfil lipídico y glucosa

Grasas saludables, saciedad

Omega-3, protección cardiovascular

Antiinflamatorio, cardioprotector

Antioxidantes, beneficios cognitivos

● Qué reducir o evitar

Categoría	Ejemplos	Riesgos asociados
 Bebidas azucaradas	Refrescos, zumos industriales	Diabetes, obesidad, ECV
 Exceso de sodio	Sal añadida, snacks, precocinados	Hipertensión, riesgo cardiovascular
 Carnes procesadas	Embutidos, salchichas, bacon	Cáncer colorrectal, ECV
 Ultraprocesados	Bollería, productos "light" con aditivos	Inflamación, adicción alimentaria
 Alcohol	En exceso o con frecuencia diaria	Riesgo de cáncer, ACV, presión arterial

Claves finales

-  No se trata de dietas milagro, sino de patrones sostenibles.
 -  Céntrate en la calidad de los alimentos, no solo en los nutrientes.
 -  Mantén una rutina alimentaria estable: regularidad, hidratación, saciedad.
 -  Evita obsesiones: la perfección no es necesaria para mejorar tu salud.
-  Comer bien no es complicado. Es cuestión de conciencia, constancia y pequeños cambios que se mantienen en el tiempo.

Epílogo: Comer bien es cuidarse para vivir mejor



En un mundo donde la desinformación alimentaria abunda, este e-book busca ofrecer una brújula basada en evidencia. No se trata de dogmas ni de modas nutricionales pasajeras, sino de **ciencia aplicada a tu salud real**.

Comer es un acto cotidiano, sí, pero también es una de las decisiones más poderosas que tomamos a diario para **prevenir enfermedades, ganar bienestar y sumar calidad de vida**.

 *Lo que ponemos en nuestro plato puede ser medicina o puede ser riesgo.*

Como profesional de la salud –o como ciudadano comprometido con su bienestar– tienes ahora herramientas claras para:

- Entender qué patrones dietéticos realmente protegen.
- Elegir alimentos con criterio, sin mitos ni extremos.
- Asesorar o inspirar a otros desde una base sólida.

Gracias por llegar hasta aquí. La transformación comienza en el conocimiento... pero se completa en la práctica.

Cada comida es una oportunidad para sanar.



¿Y ahora qué?

Este eBook no es para leer y olvidar.

Este documento fue creado para ti, para que tomes el control de tu salud desde la alimentación, con evidencia, criterio y compasión.

Gracias por leer, por cuestionar, y por elegir cuidarte mejor cada día.

Si quieres que te ayude a construir una estrategia nutricional personalizada, adaptada a tu contexto, hábitos y objetivos de salud



Escríbeme ahora con: Tu objetivo principal (ej. salud, energía, bienestar, pérdida de peso). Cuántos días puedes comprometerte a moverte. Qué tipo de actividades te motivan más.

Te responderé con una propuesta inicial sencilla, basada en todo lo que has aprendido aquí.

[Reserva tu valoración gratuita](#)

Referencias y bibliografía:

Esta guía ha sido desarrollada a partir de la evidencia científica más actual y rigurosa sobre la relación entre alimentación y prevención de enfermedades crónicas. El contenido ha sido sintetizado, adaptado y explicado con fines divulgativos y educativos.

Fuentes principales:

1. Afshin A, Sur PJ, Fay KA, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*. 2019; 393(10184): 1958-1972.
2. Shan Z, Rehm CD, Rogers G, et al. Healthy Eating Patterns and Risk of Total and Cause-Specific Mortality. *JAMA Internal Medicine*. 2020; 180(8): 1090–1100.
3. European Association of Preventive Cardiology (EAPC), ESC Scientific Document Group. Lifestyle Interventions and Cardiovascular Risk Reduction in Patients with Cardiovascular Disease. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2021; 28(5): 519–531.

La guía contiene recomendaciones de salud; la Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (LOPS) y el Código Deontológico exigen aclarar que es material divulgativo y no consulta individual. Consulta a tu especialista antes de modificar tu entrenamiento, dieta o medicación. Los resultados pueden variar según características personales, adherencia y estado de salud.

© 2025 Pelayo Fernández Cidón. Facultativo especialista adjunto en Medicina Interna. Experto Universitario en bases, metodología y prescripción de entrenamiento de fuerza. Máster Universitario en Nutrición Clínica. Creador de Fuerza basada en Evidencia. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización escrita del autor.

Avatares y pictogramas creados con IA y editados por el autor; emojis estándar Unicode.

Contacto:

E-mail: pelayoplcoaching@gmail.com

• IG @Fuerzabasadaenevidencia

• Teléfono de contacto: +34662342017

Política de privacidad disponible en: pelayoplcoaching-hsgtb.mailerpage.io

