

COMER LIMPIO

Primero, un problema de base: "comer limpio" no tiene definición científica. Es un término de la cultura fitness, no de la nutrición. Y esa vaguedad tiene un coste real: hay literatura sobre cómo las reglas rígidas de "limpio o sucio" pueden derivar en relaciones problemáticas con la comida. **La app hace bien en describirlo como "alimentos naturales", que es más concreto y menos moralizante.**

Lo que SÍ está medido: el ensayo de Kevin Hall (2019)

Es uno de los mejores estudios de nutrición que existen, porque es de los poquísimos que se hicieron con la gente ingresada y controlando todo.

Hall et al., *Cell Metabolism* (2019), Institutos Nacionales de Salud de EE. UU.:

- **20 adultos**, ingresados en el centro clínico, **4 semanas**.
- Dos semanas de dieta **ultraprocesada** y dos de **no procesada**, en orden aleatorio.
- **Y aquí está la clave del diseño:** los menús estaban ****igualados en calorías**

presentadas, densidad energética, macronutrientes, azúcar, sodio y fibra. **Podían comer** todo lo que quisieran**.

Resultado: con la dieta ultraprocesada comieron **508 kcal más al día** y **ganaron 0,9 kg**; con la no procesada **perdieron 0,9 kg**.

El hallazgo real no es "lo procesado engorda". Es que con la misma comida en el plato y las mismas calorías disponibles, la gente comió 500 más sin darse cuenta. El procesamiento cambia **cuánto comes**, no solo qué comes.

Qué NO dice esta fuente

1. **Son 20 personas.** Un ensayo excelente por diseño y **muy pequeño** por tamaño.
2. **Cuatro semanas.** No dice nada del largo plazo.
3. **Estaban ingresados**, con toda la comida servida. No es la vida real.
4. **No identifica el culpable.** Se especula con la velocidad de masticación y la densidad, pero **el mecanismo no está resuelto**.
5. **No dice que un alimento procesado concreto sea malo.** Y "ultraprocesado" es una categoría (NOVA) que mete en el mismo saco un refresco y un pan de molde integral.

Cómo adquirirlo

- **Como hábito funciona mejor por sustitución que por prohibición:** cambiar una cosa concreta, no "comer limpio" en abstracto.
- La lección práctica del estudio es de **entorno, no de voluntad:** si en casa hay

ultraprocesados, comes más sin notarlo.

Fuentes

- Hall et al. (2019), *Cell Metabolism*:

[https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(19\)30248-7](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(19)30248-7)

- Ficha en PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105044/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.