

# Alimentar la salud es cosa de todos

16 consejos desde la investigación para mejorar tu dieta

El interés y la preocupación por la salud y el bienestar siguen creciendo. Y nuestros hábitos, especialmente nuestra dieta, son una forma sostenible y equitativa de mejorar la salud de todos.

Desde Fundación Occident, los expertos de los Premios a la Investigación Jesús Serra comparten 16 consejos para mejorar nuestra dieta basados en investigaciones contrastadas. Y todas apuntan a los beneficios de una dieta equilibrada, que no se basa en superalimentos sino en patrones y hábitos. Además, y aunque siempre sea mejor cuidarnos desde jóvenes, muestran que nunca es tarde para hacer un cambio.

**Porque alimentar la salud es cosa de todos.**





**Manuel  
Irimia**

Catedrático de investigación ICREA  
y jefe de grupo en el Centro de  
Regulación Genómica (CRG)

Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2023

## La investigación nos dice que...

La dieta es esencial para prevenir la diabetes y puede influir en los microexones aunque todavía no sabemos cómo. Pero sí sabemos que los microexones, pequeños fragmentos de ADN, juegan un papel clave en la función del páncreas y la regulación glucémica.

## Mejora tu alimentación...

**Con la dieta mediterránea:**

baja en grasas y en calorías con los mínimos  
alimentos procesados.



**Maira  
Bes-Rastrollo**

Catedrática de Medicina Preventiva  
y Salud Pública de la Universidad de  
Navarra (UNAV)

Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2023

## La investigación nos dice que...

Las enfermedades crónicas, como el cáncer o las enfermedades cardiovasculares, constituyen la principal causa de muerte a nivel mundial y son en parte producto de una mala alimentación.

## Mejora tu alimentación...

- ① **Aumentando el consumo de alimentos de origen vegetal y reduciendo los alimentos de origen animal.**
- ② **Escogiendo alimentos estacionales, de proximidad y respetuosos con el medio ambiente.**



**Arkaitz  
Carracedo**

Centro de Investigación Cooperativa  
en Biociencias (CIC bioGUNE)  
Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2022

## La investigación nos dice que...

El cáncer de próstata es una enfermedad fuertemente asociada al envejecimiento. Un envejecimiento saludable puede marcar una diferencia en el desarrollo de enfermedades como el cáncer.

## Mejora tu alimentación...

**Con una dieta equilibrada complementada con ejercicio.**

Un buen estado físico es la primera barrera al desarrollo de esta enfermedad.



**Fàtima  
Crispi**

Centro de Medicina Materno-Fetal de  
Barcelona (BCNatal) - Hospital Clínic y  
Hospital Sant Joan de Déu

Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2022

## La investigación nos dice que...

En España las mujeres embarazadas a menudo se alimentan de manera subóptima: comen suficiente pero con déficit de ciertos nutrientes.

## Mejora tu alimentación...

- ① **Con una dieta más equilibrada,**  
que incluya suficientes verduras, pescado y otras proteínas
- ② **y con un refuerzo en alimentos con omega-3**  
como las nueces y el aceite de oliva.



**M.ª Carmen  
Collado**

Instituto de Agroquímica y Tecnología  
de los Alimentos (IATA-CSIC)  
Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2021

## La investigación nos dice que...

La microbiota de la madre afectará a la microbiota intestinal del bebé y su futuro sistema inmune.

## Mejora tu alimentación...

Con una dieta mediterránea, y con ingesta de:

- + **proteína vegetal**
- + **fibra**
- + **ácidos grasos omega 3**



**Borja  
Ibáñez**

Centro Nacional de Investigaciones  
Cardiovasculares (CNIC)  
Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2021

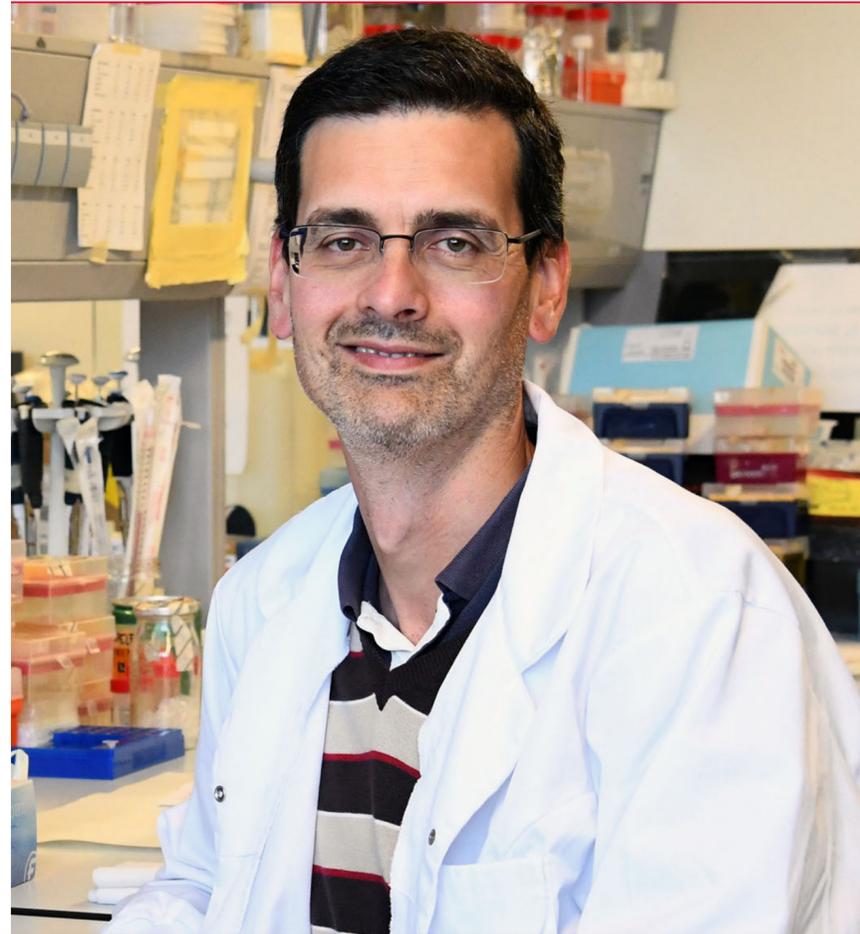
## La investigación nos dice que...

Mantener tu colesterol “malo” en niveles bajos, cercanos a 60 mg/dl, desde antes de los 40 años evita la arteroesclerosis y previene los accidentes cardiovasculares.

## Mejora tu alimentación con...

- + fibra soluble
- + ácidos grasos omega-3
- + grasas mono y poliinsaturadas

Con alimentos como el aceite de oliva, avena, brócoli, levadura roja de arroz, manzana, nueces, pescado azul y tomate.



**Rubén  
Nogueiras**

Centro de Investigación en Medicina  
Molecular y Enfermedades Crónicas  
(CiMUS)

Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2021

## La investigación nos dice que...

El cerebro tarda varios minutos en percibir que estás saciado.

## Mejora tu alimentación...

**Masticando lentamente y durante suficiente tiempo incluso con pequeñas pausas entre uno y otro plato.**

**¡Así regularás tu apetito!**



**Salvador  
Aznar**

Instituto de Investigación Biomédica  
de Barcelona (IRB Barcelona)  
Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2019

## La investigación nos dice que...

El exceso de ácido palmítico en la dieta aumenta la agresividad de las células cancerosas.

## Mejora tu alimentación...

- +** Priorizando el aceite de oliva
- y **minimizando** los alimentos con alto contenido de ácido palmítico, como los alimentos procesados.



**Raúl  
Zamora**

Instituto de Investigación Biomédica  
de Bellvitge (IDIBELL)  
Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2019

## La investigación nos dice que...

Los huevos podrían tener potencial neuroprotector y se asocia a un menor riesgo de sufrir demencia en las personas adultas especialmente cuando éstas no siguen una dieta mediterránea.

## Mejora tu alimentación...

**Una dieta equilibrada y consumiendo huevos  
semanalmente.**

**Entre 2-3 veces a la semana en personas sanas.**



**Pablo  
Pérez**

Instituto Maimónides de Investigación  
Biomédica de Córdoba (IMIBIC)

Premio a la Investigación  
Jesús Serra 2018

## La investigación nos dice que...

Las personas de edad avanzada y que siguen una dieta mediterránea preservan su rendimiento cognitivo.

## Mejora tu alimentación...

Siguiendo una dieta mediterránea, aumentando el consumo de:

- + **aceite de oliva virgen**
- + **frutas y verduras**

y mantén una alimentación variada eligiendo **productos de temporada y de cercanía.**



**Guadalupe Sabio**

Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO)

Premio a la Investigación Jesús Serra 2018 y miembro del jurado

## La investigación nos dice que...

Una dieta rica en ciertos tipos de grasas puede prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o afecciones cardiovasculares.

## Mejora tu alimentación...

Con una dieta equilibrada que incluya grasas buenas, presentes en alimentos como:

- + **pescado azul**
- + **frutos secos y los cacahuetes**
- + **huevos**
- + **pipas de girasol y de calabaza**



**María  
Blasco**

Centro Nacional de Investigaciones  
Oncológicas (CNIO)

Presidenta del jurado de los Premios  
a la Investigación Jesús Serra

## La investigación nos dice que...

Uno de los hábitos de vida para vivir más es comer menos.

## Mejora tu alimentación...

### Controlando tu ingesta.

No sólo aumenta el tiempo de salud, sino que también previene el cáncer.



**Lina  
Badimon**

Instituto Catalán de Ciencias  
Cardiovasculares (ICCC), IR-Hospital  
de la Santa Creu i Sant Pau  
Miembro del jurado de los Premios  
a la Investigación Jesús Serra

## La investigación nos dice que...

El consumo de alimentos con alto contenido en polifenoles previene la disfunción endotelial coronaria, una de las primeras manifestaciones de enfermedades vasculares como la arterioesclerosis o la hipertensión.

## Mejora tu alimentación...

Aumentando el consumo de vegetales y frutas típicas de la dieta mediterránea, como:

- 1 lentejas
- 2 uvas
- 3 frutos secos
- 4 frambuesas
- 5 arándanos
- 6 granada



**Carlos  
Macaya**

Universidad Complutense de Madrid  
(UCM) (Emérito)

Miembro del jurado de los Premios  
a la Investigación Jesús Serra

## La investigación nos dice que...

Los niños y adolescentes que han padecido obesidad tienen mayor riesgo de ser adultos obesos y por ello sufrir enfermedades cardiovasculares y metabólicas en edades más avanzadas.

## Mejora tu alimentación...

**Reduciendo el consumo de azúcares y grasas saturadas y trans.**

**Asegura también que practican suficiente actividad física.**



**Pedro  
Mata**

Fundación Española  
Hipercolesterolemia Familiar (FHF)  
Miembro del jurado de los Premios  
a la Investigación Jesús Serra

## La investigación nos dice que...

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares y la esteatosis hepática (hígado graso), entre otras, no sólo debemos controlar nuestro colesterol sino también los niveles de triglicéridos.

## Mejora tu alimentación...

- + añadiendo 2 o 3 raciones de pescado cada semana**
- reduciendo el consumo de alcohol y de grasas saturadas, como carnes grasas o lácteos y derivados enteros**



**Mercedes  
Rincón**

Facultad de Medicina de la  
Universidad de Colorado  
Miembro del jurado de los Premios  
a la Investigación Jesús Serra

## La investigación nos dice que...

Reduciendo la proteína MCH podemos tratar enfermedades como el hígado graso no alcohólico y mejorar la respuesta inmunitaria de nuestro organismo.

## Mejora tu alimentación...

- + Con una dieta enriquecida en proteínas
- y reducida en carbohidratos

The logo for Occident Fundación features a red stylized symbol on the left, resembling a three-lobed shape or a stylized letter 'Y'. To its right, the word "Occident" is written in a bold, sans-serif font, and "Fundación" is written below it in a serif font. Both words are in red.

**Occident**  
Fundación