



DR. MILTON LARA

GUÍA DE NUTRICIÓN · EDICIÓN 2026

La guía de alimentos

Diez preguntas que te han contestado de diez formas distintas, cerradas de una vez. Con el estudio detrás de cada veredicto, el tamaño real del efecto, y a quién sí le cambia el consejo.

Dr. Milton Lara

Médico · La ciencia de vivir más y mejor

DOCTORMILTONLARA.COM

10 PÁGINAS · PARA IMPRIMIR

AGOSTO DE 2026

No es que te falte disciplina. Es que llevas años recibiendo instrucciones contradictorias

Estás en el pasillo del supermercado con dos panes en la mano. Uno dice integral y el otro dice multigrano. Sabes que uno de los dos es mejor y no sabes cuál. Lo has buscado antes, y encontraste tres respuestas distintas el mismo día.

Esa escena se repite con el huevo, con la carne, con la fruta de la noche. Y cada vez que pasa, la conclusión que te llevas no es sobre el alimento: es sobre ti. Que no tienes constancia. Que no te esfuerzas lo suficiente. Que los demás sí pueden.

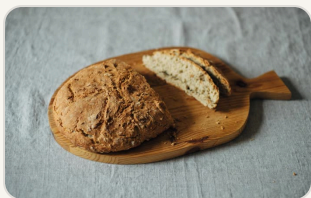
Eso es falso, y es el motivo por el que escribí esto. Nadie sostiene un cambio de alimentación mientras duda de cada decisión que toma. No es un problema de fuerza de voluntad: es un problema de información. Y la información contradictoria cansa igual que el hambre.

El enemigo tampoco eres tú, y quiero nombrarlo con precisión: es un ecosistema donde **la duda vende más que la respuesta**. Un titular que dice «la verdad sobre el huevo» consigue más clics que uno que diga «sube el colesterol unos 7 mg/dL y no se asocia con infartos». Lo segundo es lo que dice la evidencia. Lo primero es lo que te llega.

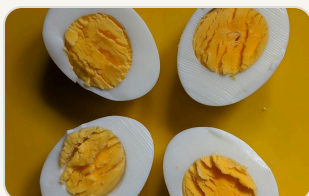
LO QUE VAS A ENCONTRAR AQUÍ

Los diez, cerrados. Cada uno con **el veredicto**, **la cifra** de cuánto es el efecto de verdad, y **a quién le cambia el consejo**, que es la parte que decide si algo aplica en tu caso y la que casi nunca se dice. Cuando la evidencia es débil, lo vas a leer. Cuando los expertos no se ponen de acuerdo, también.

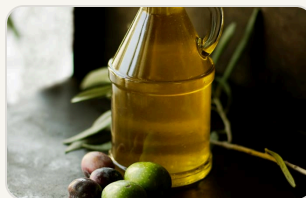
Una última cosa antes de empezar, porque explica por qué estas peleas no se acaban nunca. **Casi siempre se discuten dos preguntas a la vez sin que nadie lo note.** El caso más claro es el vinagre de manzana: los estudios que lo defienden movieron el peso un poco, y lo que la gente entendió es que quema grasa. Son dos cosas distintas, y la grasa no se movió.



Ni engorda por sí solo ni todo el que se llama integral lo es · 1 y 10



Sube el colesterol unos 7 mg/dL y no se asocia con infartos · 4



Freír con él en casa aguantó mejor que maíz, soya y girasol · 7



La procesada y la fresca no están en la misma categoría · 9

1 · ¿El pan engorda? FALSO

La revisión Cochrane más completa juntó **61 ensayos y 6.925 personas** para comparar dietas bajas en carbohidrato con dietas equilibradas. La diferencia al cabo de tres a ocho meses fue de **1,07 kg**. Un kilo. Quitar el pan no es lo que mueve la aguja; la energía total sí.

Sobre la hora, el matiz es más fino de lo que parece y vale la pena decirlo entero. Comer tarde **aumenta el hambre y baja el gasto en reposo**, medido en laboratorio con la comida clavada. Es decir, comer tarde te empuja a comer más. Sigue actuando a través del exceso, que es exactamente lo que dije.

EN QUIÉN CAMBIA

Con **diabetes tipo 2**, el pan sigue sin ser el villano, pero la carga de carbohidrato de cada comida sí se cuenta y se ajusta con tu médico. En ese grupo, la ventaja de la dieta baja en carbohidrato **dejó de ser significativa** al año o dos.

2 · ¿El vinagre de manzana quema grasa? FALSO

Este es el mejor sostenido de los diez, y por una razón que casi nadie está contando. **El estudio que dio la vuelta al mundo en 2024 como prueba de que el vinagre adelgaza fue retractado el 23 de septiembre de 2025**. La revisión que más se cita hoy para defenderlo se publicó cuatro días antes, el 19 de septiembre, y lo incluye dentro.

Y aun contando ese estudio, esa revisión **no midió grasa corporal**: solo uno de sus diez ensayos la reportó, así que no fue evaluable. La revisión más grande que existe, con **1.320 adultos**, no encuentra ningún efecto sobre el índice de masa corporal.

LO QUE SE DICE

El vinagre de manzana quema grasa.

LO QUE MUESTRA LA EVIDENCIA

Baja algo la glucosa en ayunas y la hemoglobina glicosilada. Sobre la grasa corporal no hay dato que lo sostenga, y el ensayo estrella está retractado.



4 días Lo que separó a la revisión de la retractación.

La revisión salió el 19 de septiembre de 2025 citando ese ensayo entre sus pruebas. El 23 lo retractaron. Hoy la revisión sigue circulando con él dentro.

Su pH está entre **2,7 y 3,95**, así que tomado puro y a diario es un problema para el **esmalte dental**, y más si tienes reflujo. Nunca puro: diluido, y sin cepillarte justo después. Y si tomas **antidiabéticos**, el vinagre baja glucosa por su cuenta: sumarlo lo decide tu médico, no un video.

3 · ¿Los productos sin gluten son más sanos?

FALSO

La celiaquía confirmada por biopsia afecta al **0,7 % de la población mundial y al 0,4 % en Sudamérica**. Cuatro de cada mil. El pasillo entero del supermercado no se construyó para ellos.

Y cuando se comparan los productos con sus equivalentes normales, el resultado va en la dirección contraria a la que promete el empaque: llevan a una dieta **más baja en proteína y más alta en carbohidrato**, y no son nutricionalmente equivalentes. En una base de 2.247 productos sin gluten de 126 marcas, algunos costaban **hasta seis veces más** que su homólogo con gluten. Ese dato es del mercado español, así que tómalo como el orden de magnitud del sobreprecio, no como el número exacto de tu tienda.

SI EL PAN TE SIENTA MAL DE VERDAD

Hazte la prueba antes de quitártelo, no después

Esta es la advertencia más importante de toda la guía. La prueba de celiaquía, tanto la de sangre como la biopsia, **tiene que hacerse comiendo gluten**. Si te lo quitas por tu cuenta durante unos meses, la sangre se normaliza y el intestino se recupera lo suficiente como para que ya no se pueda confirmar nada.

El resultado es que llegas a consulta con una prueba normal y una enfermedad activa que ya nadie puede diagnosticarte sin volver a exponerte durante semanas. Y una celiaquía sin diagnosticar arrastra anemia, problemas de hueso y alteraciones del hígado. Muchos celíacos no tienen ni un solo síntoma digestivo.

Primero la prueba. Después la dieta.

4

de cada 1.000 La celiaquía confirmada en Sudamérica.

Para ese 0,4 % el producto sin gluten no es marketing: es su único tratamiento. Para los otros 996 es un producto más caro y con menos proteína.

4 · ¿El huevo sube el colesterol?

FALSO

Dije «no lo sube tanto como creíamos», y aquí está el cuánto. La revisión más reciente, que resume catorce metaanálisis, encuentra que el huevo sube el **LDL en 7,39 mg/dL**, y sus propios autores califican esa evidencia de **muy débil**. Sobre infartos y sobre mortalidad total, **no encontraron asociación**.

El matiz que ordena la discusión entera: cuando se ajusta por el colesterol total de la dieta, **la asociación del huevo desaparece**. No es el huevo, es el colesterol de todo lo que comes, y el huevo es solo uno de los vehículos.

7,4 mg/dL **Lo que sube el LDL.**

Para poner la escala: es la diferencia que un laboratorio reporta entre dos muestras del mismo mes. Existe, se mide, y es pequeña.

EN QUIÉN CAMBIA

Hay personas cuyo colesterol responde bastante más de lo que dice la media, y eso se ve con un perfil lipídico, no adivinando. Si ya tienes **enfermedad cardiovascular o diabetes**, la cantidad la fija tu médico. Y ojo con esto: la **hipercolesterolemia familiar** afecta a 1 de cada 311 personas, y a 1 de cada 17 entre quienes ya tienen enfermedad en las arterias. Un colesterol alto que no baja aunque comas bien no es un problema de huevos.

5 · ¿Comer fruta por la noche engorda más?

FALSO

En 133.468 personas seguidas hasta 24 años, cada porción diaria de fruta se asoció a **perder unos 240 gramos** en cada tramo de cuatro años. Con manzanas y peras, más del doble. La fruta no tiene horario: lo que tiene horario es tu hambre.

6 · ¿Beber agua antes de comer ayuda a adelgazar?

CIERTO

Dije que te llena un poco más, y eso está medido con precisión: la sensación de llenado **sube en todos los grupos de edad**. En un ensayo de atención primaria con medio litro antes de las comidas principales, la pérdida a doce semanas fue de **1,3 kg**.

Ahora la parte que casi nadie cuenta, y que es justa: eso de que la saciedad te haga **comer menos en esa comida** solo se demostró en personas mayores. En un grupo de 21 a 35 años no hubo ninguna diferencia en las calorías de la comida. Y la revisión sistemática del tema califica la evidencia de **baja a moderada**. Ayuda, es gratis y no tiene riesgo, pero no es una estrategia de pérdida de peso por sí sola.

EN QUIÉN CAMBIA

Si tienes **gastroparesia**, medio litro antes de comer es saciedad precoz garantizada y puede hacerte comer por debajo de lo que necesitas. En un **adulto mayor con poco apetito** el efecto es más fuerte, y ahí llenarse de agua puede quitar proteína a una dieta que ya va justa. Y si te han **restringido líquidos**, esta no es tu recomendación.

7 · ¿Es malo freír en aceite de oliva?

FALSO

En una cohorte española de **40.757 personas seguidas once años**, el consumo de fritos no se asoció con enfermedad coronaria, y los autores lo dicen con todas las letras: **los resultados no cambiaron entre quienes freían con aceite de oliva y quienes freían con girasol**.

Sobre el punto de humo, una precisión que da la medida real del asunto: el indicador que de verdad se usa para decidir cuándo un aceite ya no sirve **no es el punto de humo, son los compuestos polares totales**. Medido así, en diez frituras sucesivas el aceite de oliva resistió mejor que maíz, soya y girasol, con menos grasas trans. El peor de todos fue el girasol en sartén a 180 grados.

EL MATIZ AQUÍ ES DE MÉTODO, NO DE PERSONA

A temperaturas más altas las diferencias entre aceites se estrechan, así que temperatura moderada y no reutilizar el aceite muchas veces. Y freír en casa con aceite limpio no es lo mismo que la fritura de la calle, donde el aceite lleva incontables usos.

8 · ¿El chocolate tiene antioxidantes?

CIERTO

Los tiene, y a más cacao, más. Sobre la presión arterial el efecto es pequeño y honesto: baja unos **4 mmHg en personas hipertensas** y no cambia nada en quien tiene la presión normal.

Lo que hay que separar es tener antioxidantes de prevenir infartos. En el ensayo más grande que existe, con **21.442 personas**, el extracto de cacao **no redujo de forma significativa** los eventos cardiovasculares. Es un alimento con antioxidantes, no un tratamiento.

9 · ¿La carne roja es mala?

FALSO

Si de todo este documento te llevas una sola frase sobre carne, que sea esta: **la carne procesada y la carne roja fresca no están en la misma categoría**. La agencia internacional de investigación del cáncer pone la procesada en el grupo 1 y la roja fresca en el grupo 2A, un escalón por debajo. Y en las cifras pasa lo mismo: **50 gramos de carne procesada pesan casi lo que 100 gramos de carne roja fresca**.

Sobre el exceso, la dosis-respuesta le da forma exacta a la palabra: el riesgo sube de forma más o menos recta **hasta unos 140 gramos al día, y a partir de ahí la curva se aplana**. Hay un tramo de consumo donde la señal es pequeña.

AQUÍ LOS EXPERTOS NO ESTÁN DE ACUERDO, Y PREFIERO DECIRLO

Con los mismos datos, unos grupos leen «asociación consistente» y otros «efecto absoluto muy pequeño y con certeza baja». Las dos lecturas son defendibles y el debate sigue abierto. Comer carne roja fresca sin excederse queda del lado prudente de ambas.

10 · ¿El pan integral es mejor que el blanco?

CIERTO

Por cada **90 gramos diarios de grano integral**, que son unas dos rebanadas y un tazón de cereal, la mortalidad total se asocia a un **0,83**. Y la clave está en dónde no aparece esa señal: con **granos refinados no se encuentra**. La fibra es el indicador con mejor respaldo de todos, mejor que el grano integral y muy por encima del índice glucémico. El punto óptimo está entre **25 y 29 gramos de fibra al día**.

Cómo leer una etiqueta en el supermercado

Los dos consejos anteriores solo sirven si puedes distinguir el producto de verdad del que se le parece. En los dos casos el paquete puede engañarte y la etiqueta te saca de dudas en diez segundos.

Pan integral de verdad, o pan blanco teñido

- ☐ **El primer ingrediente decide.** Tiene que decir «harina integral de trigo». Si dice «harina de trigo» a secas, es pan blanco, diga lo que diga el frente del paquete.
- ☐ **Busca el colorante.** «Color caramelo» o **E-150** no aporta nada nutricional: aporta color. En un pan que se vende como integral, ese ingrediente es la señal.
- ☐ **Compara la fibra por 100 g, nunca por porción.** Las porciones cambian entre marcas y ahí se pierde la comparación. Pon los dos empaques uno al lado del otro y mira la misma casilla.
- ☐ **Multigrano, siete granos, artesanal y rústico no significan integral.** Un pan puede tener siete granos y que los siete sean refinados.

Chocolate real, o azúcar con sabor a cacao

- ☐ **El porcentaje manda.** «70 % cacao» es un dato. «Chocolate amargo» no lo es. Si no hay porcentaje, no hay dato.
- ☐ **Si el primer ingrediente es azúcar, es un dulce con cacao.** En un chocolate oscuro real el primero es pasta, licor o granos de cacao.
- ☐ **Busca «procesado con álcali» o «cacao alcalinizado».** Este es el paso que casi nadie enseña, y está abajo.
- ☐ **La grasa debe ser manteca de cacao.** Si dice grasa vegetal o sustituto de manteca, se abarató justo el ingrediente que define el chocolate.

34,6 a 3,9

Miligramos de flavanoles por gramo, antes y después de alcalinizar.

El proceso que oscurece el cacao a propósito destruye por el camino casi nueve de cada diez antioxidantes. Por eso «más oscuro» hay que leerlo por el porcentaje de cacao y no por el color: un cacao puede verse más oscuro precisamente porque tiene menos.

Cuándo el problema ya no es lo que comes

Todo lo anterior es información para decidir mejor en el supermercado. Esto es distinto: son las situaciones en las que seguir ajustando la dieta es justamente lo que retrasa el diagnóstico.

PIDE CITA, NO CAMBIES LA DIETA

1 El pan te sienta mal de verdad y llevas tiempo así

Pide la prueba de celiacía comiendo gluten, antes de quitártelo. Si te lo quitas primero, borras el diagnóstico.

2 Tu colesterol no baja aunque comas bien

Sobre todo si hay infartos tempranos en tu familia. Puede ser hipercolesterolemia familiar, que afecta a 1 de cada 311 personas y no se arregla con dieta.

3 Bajaste de peso sin proponértelo

Perder peso sin cambiar nada de lo que haces no es una buena noticia que hay que aprovechar. Es un motivo de consulta.

4 Te llenas con muy poca comida

Si además tienes diabetes de años, puede ser gastroparesia. Ahí el consejo del agua antes de comer va justo en tu contra.

5 Tienes enfermedad renal y estás cambiando tu dieta

Varios consejos de esta guía se invierten en enfermedad renal avanzada, incluido el del grano integral. Eso lo ajusta tu nefrólogo.

Ninguna de estas cinco se resuelve leyendo más. Todas se resuelven con una consulta y, en la mayoría, con un examen de sangre corriente.

Y UNA COSA SOBRE LOS PRECIOS

No pongo una tabla de precios porque un precio sin ciudad y sin fecha deja de ser cierto en meses, y prefiero no darte un número que envejezca mal. Lo que sí aguanta es el múltiplo: cuántas veces más cuesta una cosa que su alternativa. Compáralos tú en tu tienda, con los dos empaques en la mano, que es donde el dato es verdadero.

Las fuentes, con su identificador

Escribe el PMID en pubmed.ncbi.nlm.nih.gov y llegas al estudio original.

1. Naude C.E. et al. *Low-carbohydrate versus balanced-carbohydrate diets*. Cochrane Database Syst Rev, 2022. **PMID 35088407**
2. Vujović N. et al. *Late isocaloric eating increases hunger*. Cell Metab, 2022. **PMID 36198293**
3. Tehrani S.D. et al. *Effects of apple cider vinegar on cardiometabolic risk factors*. Curr Med Chem, 2025. **PMID 37608660**
4. Hadi A. et al. *Apple cider vinegar on lipid profiles and glycemic parameters*. BMC Complement Med Ther, 2021. **PMID 34187442**
5. Hlebowicz J. et al. *Apple cider vinegar on delayed gastric emptying*. BMC Gastroenterol, 2007. **PMID 18093343**
6. Singh P. et al. *Global prevalence of celiac disease*. Clin Gastroenterol Hepatol, 2018. **PMID 29551598**
7. Babio N. et al. *Nutritional profile and price of gluten-free products*. Nutr Hosp, 2020. **PMID 32686439**
8. Rubio-Tapia A. et al. *ACG clinical guidelines: celiac disease*. Am J Gastroenterol, 2013. **PMID 23609613**
9. Formisano E. et al. *Effect of egg consumption on health outcomes*. Nutr Metab Cardiovasc Dis, 2025. **PMID 39934049**
10. Drouin-Chartier J.P. et al. *Egg consumption and risk of cardiovascular disease*. BMJ, 2020. **PMID 32132002**
11. Hu P. et al. *Prevalence of familial hypercholesterolemia*. Circulation, 2020. **PMID 32468833**
12. Bertoia M.L. et al. *Changes in intake of fruits and vegetables and weight change*. PLoS Med, 2015. **PMID 26394033**
13. Van Walleghe E.L. et al. *Pre-meal water consumption reduces meal energy intake in older but not younger subjects*. Obesity, 2007. **PMID 17228036**
14. Parretti H.M. et al. *Water preloading before main meals: RCT*. Obesity, 2015. **PMID 26237305**
15. Guallar-Castillón P. et al. *Consumption of fried foods and risk of coronary heart disease*. BMJ, 2012. **PMID 22275385**
16. Zribi A. et al. *Quality and stability of refined olive and seed oils during repeated frying*. J Agric Food Chem, 2014. **PMID 25264922**
17. Sesso H.D. et al. *Cocoa flavanol supplementation, COSMOS trial*. Am J Clin Nutr, 2022. **PMID 35294962**
18. Ried K. et al. *Effect of cocoa on blood pressure*. Cochrane Database Syst Rev, 2017. **PMID 28439881**
19. Miller K.B. et al. *Impact of alkalization on the flavanol content of cocoa powders*. J Agric Food Chem, 2008. **PMID 18710243**
20. Bouvard V. et al. *Carcinogenicity of consumption of red and processed meat*. Lancet Oncol, 2015. **PMID 26514947**
21. Chan D.S.M. et al. *Red and processed meat and colorectal cancer incidence*. PLoS One, 2011. **PMID 21674008**
22. Aune D. et al. *Whole grain consumption and mortality*. BMJ, 2016. **PMID 27301975**
23. Reynolds A. et al. *Carbohydrate quality and human health*. Lancet, 2019. **PMID 30638909**

SOBRE EL ESTUDIO RETRACTADO DEL VINAGRE

El ensayo de Abou-Khalil de 2024 (**PMID 38966098**) va aquí solo para que verifiques la retracción tú mismo. No sostiene nada de esta guía, y por eso no está en la lista.

LAS IMÁGENES

Pan: Igor Trepeshchenok. Aceite de oliva: Roberta Sorge. Carne: Mali Maeder. Las tres de dominio público (CC0). Huevo: Biswarup Ganguly, CC BY 3.0.

AVISO MÉDICO

Divulgación educativa.

NO ES UNA RECOMENDACIÓN MÉDICA NI REEMPLAZA LA DECISIÓN DE TU MÉDICO.