

UNA DIETA ANTIOXIDANTE QUE REJUVENECE

¿Por qué buscar la píldora de la eterna juventud cuando ya tenemos una herramienta efectiva para mantenerla? Una dieta mediterránea antioxidante es el secreto de la longevidad.

Carme del Vado
PERIODISTA ESPECIALIZADA
EN NUTRICIÓN Y SALUD

Nuestro código genético no tiene interruptores que nos obliguen a morir, simplemente se apagan aquellos que nos mantienen jóvenes”, afirma rotundo el Dr. Lorenzo Pérez Castillo, médico y autor de *Dieta mediterránea, juventud eterna* (Ed. Urano). ¿Cómo se puede evitar que estos interruptores se apaguen? Según este experto, **el único medio del que disponemos hoy es la dieta mediterránea**, una dieta rica en fruta y verdura, es decir, en antioxidantes, que “nos ayuda a vivir más mejor”.

TELOMERASA, LA CLAVE DE LA VIDA ETERNA

Esta enzima evita el acortamiento de los telómeros, o sea, de las estructuras que protegen los extremos de los cromosomas. **Si los telómeros mantienen su longitud, se puede vivir más años** y evitar enfermedades relacionadas con el paso del tiempo. Dentro de la investigación Prevención con Dieta Mediterránea PREDIMED y PREDIMED-Plus, la más importante en este campo, un subestudio evaluó cómo esta alimentación modulaba la longitud telomérica y el estrés oxidativo. La conclusión fue que esta dieta tenía

HIPOCALÓRICA

La cantidad importa

No es solo la dieta la que afecta a los telómeros. También puede hacerlo la cantidad de calorías que consumimos en cada comida.

- **COMER LO JUSTO.** Levantarse de la mesa con un poco de hambre tiene un impacto positivo en la longevidad al disminuir el estrés oxidativo y el daño sobre el ADN.
- **AYUNO INTERMITENTE.** Este patrón de alimentación, que hace que se ayune entre 12, 16 o 22 horas según el modelo seguido, ha probado en diversos estudios tener un impacto positivo en el aumento de la esperanza de vida.



Para mantenerse joven es más importante tener buenos hábitos que una genética determinada

un papel importante en la prevención del acortamiento de los telómeros tras un año de practicarla.

NO SOLO SUMA AÑOS, MEJORA LA SALUD

- **Protege el corazón.** La ciencia ha comprobado que la dieta mediterránea **reduce en un 30% el riesgo de padecer una dolencia cardiovascular** (infarto de miocardio, ictus o fallo cardiovascular) porque mejora el metabolismo de la glucosa, reduce la presión arterial e incide positivamente en otros factores de riesgo como la diabetes tipo 2.

- **Disminuye el riesgo de cáncer.** También se la relaciona con una menor incidencia de determinados tipos de cáncer. Por ejemplo, según un artículo publicado en la revista médica *JAMA*, la adherencia a este tipo de alimentación **disminuye hasta en un 66% el riesgo de desarrollar cáncer de mama.**

- **Enfermedades degenerativas.** Esta dieta también parece beneficioso para prevenir el Alzheimer o el Parkinson.

- **Ayuda a adelgazar.** Seguir una dieta mediterránea baja en calorías y practicar actividad física de forma diaria ayuda a adelgazar. Según el



Nutrición

estudio PREDIMED-Plus, la pérdida máxima de peso entre los participantes de la investigación se consiguió a los 12 meses, una pérdida que se mantuvo en el tiempo.

VIVIR EN ESPAÑA NO SIGNIFICA COMER MEDITERRÁNEAMENTE

Cuando hablamos de dieta mediterránea, nos referimos a como se comía en España en los años 60. Este modelo de alimentación ha cambiado mucho. El nutricionista Aitor Sánchez, autor de *¿Qué pasa con la nutrición?* (Ed. Paidós), afirma que esto se debe a un “cambio generacional en nuestro país”. Según Sánchez, **la población más joven “empezó a relacionar la dieta mediterránea con algo antiguo”**. Y esto, ligado a la evolución de la industria alimentaria, con cada vez más alimentos precocinados y ultraprocesados, hace que cocinemos menos y consumamos muchas calorías que son poco nutritivas.

RECUPERAR UN ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO

Hablamos de estilo de vida porque para mantener este tipo de dieta y cuidar lo que ponemos en el plato, tenemos que llevar a cabo una serie de acciones:

- **Comprar en el mercado.** Esta dieta se basa en alimentos frescos y de temporada. Si pueden ser de cultivos ecológicos o integrados, mejor. Está comprobado que las frutas y verduras que se cultivan con pesticidas y plaguicidas contienen menos antioxidantes.

- **Implica cocinar.** Aunque el almuerzo comience con una ensalada, que el siguiente plato empiece con un sofrito resulta un plus de esta dieta. Esta combinación de aceite, cebo-



Esta dieta implica también sentarse a la mesa y comer en compañía

lla, ajo y tomate es muy rica en polifenoles, unos antioxidantes naturales que protegen el corazón.

- **Una copita de vino.** El Dr. Pérez Castillo asegura que una copa de vino al día “aporta más beneficios que daños por su contenido en antioxidantes, entre ellos el resveratrol”.

- **No se cuentan calorías.** Al no hacerlo, por ejemplo, no se cuestiona el consumo de alimentos con fama de engordar como lentejas o frutos secos. Y esto tiene sus beneficios porque las personas que siguen una dieta mediterránea con frutos secos engordan menos que quienes no consumen este alimento.

Cómo organizar las comidas

Los beneficios de la dieta mediterránea no se obtienen al consumir unos determinados alimentos, por importantes que estos sean, como el aceite de oliva. Su verdadero valor radica en la equilibrada combinación de sus ingredientes.

- **Verduras, hortalizas y fruta, a diario.** Se recomienda consumir al menos 5 raciones al día de este grupo de alimentos. Una parte de la verdura se comerá cruda y otra, cocida, lo que asegura la asimilación del máximo de vitaminas.

- **Cereales y patatas, como acompañamiento.** Trigo, centeno, sémola, avena, cebada, mijo, arroz... y las patatas se pueden consumir a diario en raciones de guarnición.

- **Frutos secos, un puñado al día.** Se pueden comer 20-30 g cada día, añadidos a platos o tomados entre horas como snack. Unos pistachos y una fruta, por ejemplo, es una merienda completa y saciante.

- **El pescado, con frecuencia.** Es la proteína más habitual. Se alterna el blanco (merluza, rape, lenguado, bacalao, etc.) con el azul (sardina, boquerón, caballa, palometa, atún, bonito del norte, salmón, etc.). También se incluyen mariscos y cefalópodos (pulpo, sepia).

- **Poca carne.** Se prioriza la carne blanca, que se consume 2-3 veces por semana, mientras que la roja se restringe a 1 vez por semana o menos.

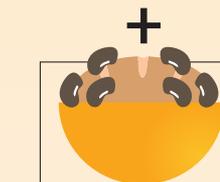
- **Legumbres, 3 o 4 veces por semana.** Evitar preparaciones con productos muy grasos (chorizo y similares). Mejor con hortalizas o semillas (hummus).

EL PLATO MEDITERRÁNEO

Entrantes de crudités



Plato de pescado + cereales integrales



Legumbres + cereales integrales



Queso de todo tipo + cereales integrales



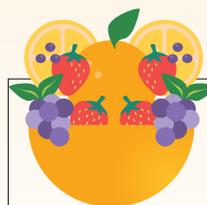
Hortalizas verdes



Los sazonadores se componen de aceite de oliva, sal, especias y hierbas aromáticas



Frutos oleaginosos en platos o como snacks



Fruta siempre como postre



Vaso de vino tinto, agua, té verde, tisanas

* Fuente Alexandra Retion y Stéphanie de Turkheim,

"LA NUEVA DIETA MEDITERRÁNEA. EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD", RBA

JOVEN POR
MÁS TIEMPO

Menús y recetas con efecto antiaging

Comer alimentos mediterráneos a diario es sencillo con planificación y recetas apetecibles, como estas propuestas.

Una manera práctica de organizar las comidas de toda la semana es preparar un menú como el que la Dra. M.^a Isabel Beltrán ha propuesto en estas páginas y que tiene un acento antioxidante.

► **Adaptarlo al gusto.** Es importante ajustar los ingredientes a las preferencias personales, como por ejemplo, si los pimientos no convencen o suelen indigestarse, se pueden cambiar por tomates. Comer con placer siempre hará más fácil llevar una alimentación saludable.

► **Primer paso: compra semanal.** Realizaremos la lista de la compra a partir de las recetas del menú y de los comensales habituales en casa. Tener todos los ingredientes al alcance evita que

se improvisen otras comidas que suelen ser más calóricas porque se recurre a alimentos de la despensa como embutidos o queso.

► **Hacer más cantidad de preparaciones comunes.**

Muchas elaboraciones empiezan con un sofrito (como las habitas con chipirones que encuentras en las recetas o las tellinas o la dorada). Preparar más cantidad de sofrito la primera vez acorta la preparación del resto de platos.

► **Ganar tiempo con el microondas.** Este electrodoméstico permite ablandar en pocos minutos las verduras y así acelerar la preparación de platos como la frittata de verduras y alubias o la crema de zanahoria.



Emperador en escabeche

Rehogar en una cazuela zanahoria y cebolla cortadas a rodajas con ajos majados. Añadir tomillo, laurel y pimienta en grano. Cocer 5 min. Incorporar pimentón, un chorro de vino blanco y otro de vinagre y llevar a ebullición. Dorar unos filetes de emperador. Añadirlos a la mezcla anterior y cocer 15 min más a fuego suave.

- **Más sabor.** Dejar reposar en la nevera 2 días antes de consumir.

Habitas con jamón y chipirones

Hacer un sofrito de cebolla y añadir trocitos de jamón. Agregar un bote de habitas en aceite escurridas y menta picada; mezclar y salpimentar. Añadir un chorro de vino blanco y dejar reducir. Saltear unos chipirones limpios en una sartén durante unos 3-4 minutos. Servir con las habitas.

- **En temporada...** Pueden usarse habitas frescas; hay que escaldarlas antes unos minutos.



Salmorejo ligero de naranja

Remojar una rodaja de pan del día anterior por persona en zumo de naranja. Triturarlo con ajo, una pizca de sal y un vaso de caldo de verduras por comensal. Sin dejar de batir, verter un hilo de aceite (1 cda. por ración) hasta que emulsione y quede una mezcla homogénea. Enfriar en la nevera.

- **Topping.** Servir con unas lascas de ventresca, taquitos de jamón y aceitunas deshuesadas.

Crema de zanahoria con langostinos

Trocear zanahorias y un poco de apio y cocer en el microondas. Escurrir y triturar junto con unos trozos de mango. Ir añadiendo caldo de verduras poco a poco mientras se tritura la crema. Pelar unos langostinos, ensartarlos en brochetas y asar a la plancha. Servir la crema con los langostinos.

- **Más ligero.** Con zanahorias y calabacín a partes iguales en lugar de zanahoria sola.



Pollo asado con limón

Untar un pollo troceado con aceite, salpimentar y regar con zumo de limón. Colocar en una fuente de horno unos champiñones limpios, cebolla en juliana, ajos laminados y unos gajos de limón; y salpimentar. Colocar el pollo encima con la piel hacia abajo. Asar 45 min a 180°.

- **A los 30 min de cocción...** Remover las verduras y dar la vuelta al pollo. Regar con caldo de pollo.

Frittata con alubias y verdura

Limpiar y trocear las verduras de temporada deseadas y saltearlas hasta que estén tiernas (o cocer en microondas). Añadir alubias cocidas y mezclar con huevo batido y sal. Volcar en una fuente refractaria engrasada. Cuajar en el horno a 200° durante 15-20 min. Debe quedar hecha pero no seca.

- **Enriquecer el plato.** Repartir por encima trozos de tomate seco hidratado y mozzarella fresca.





Ensalada de patatitas

Pelar unas patatitas, cocerlas y trocearlas. Cocer huevos de codorniz, pelar y cortar por la mitad. Pelar cebolla morada y zanahoria, limpiar unos pimientos verdes. Lavar unos cherry. Trocear todas las hortalizas y mezclar con las patatas, aceitunas verdes y negras y los huevos.

- **Aliño.** Hacer una vinagreta con 3 partes de aceite por 1 de vinagre y una pizca de sal.



Tellinas con salsa española

Hacer un sofrito de cebolla. Añadir ajo y zanahoria. Cuando esta esté blanda, echar vino tinto y dejar que evapore. Agregar una cucharada de harina y tostarla sin dejar de remover. Añadir salsa de tomate y tomillo; salpimentar y cocer unos minutos. Triturar la salsa, ponerla de nuevo al fuego, añadir las tellinas y cocer hasta que estas se abran.

- **Sin arena.** Remojar previamente las tellinas en agua con sal.



Dorada con tomate y aceitunas

Marcar unos lomos de dorada en una plancha engrasada con aceite. Hacer un sofrito de cebolla y agregar pimiento rojo y ajo. Añadir patata en rodajas y un poco de vino blanco y dejar reducir. Agregar tomate triturado y cocer tapado unos 30 min. Incorporar el pescado y aceitunas verdes a rodajas. Cocer todo junto 2 min más.

- **Punto final.** Agregar al guiso piñones, perejil y albahaca picados.

Ternera salteada con alubias

Cocer judías verdes troceadas al dente. Pelar y cocer unas cebollitas en el microondas y después dorarlas en una sartén. Cortar filetes de ternera en tiras del mismo ancho, salpimentar y dorar. Saltear champiñones limpios y cortados a cuartos. Añadirles alubias cocidas y el resto de ingredientes, más apio crudo cortado a cubos.

- **Truco.** Usar la misma sartén para saltear los diferentes ingredientes.

Pimientos rellenos de quinoa

Asar pimientos rojos, cortados a lo largo, unos 12 min a 200°. Enjuagar y cocer la quinoa. Hacer un sofrito y añadirle pimiento verde y zanahorias, todo cortado en daditos. Añadir la quinoa cocida y rellenar los pimientos con la mezcla. Asarlos 20 min más.

- **Un toque de salsa.** Batir yogur con mostaza, ajo picado, zumo de lima, aceite y pimienta, y poner sobre los pimientos.

Alcachofas al horno con pollo

Trocear zanahoria, berenjena y cebolla en daditos. Mezclar las hortalizas con pollo cocido desmenuzado y salpimentar. Limpiar las alcachofas y cortarlas por la mitad. Rellenarlas con la mezcla anterior, regar con un hilo de aceite y hornear tapadas a 180°, 35 min. Destapar y cocer 15 min más.

- **Según temporada.** Si no encontramos alcachofas en el mercado, sustituirlas por champiñones.

MENÚ PARA UNA SEMANA

Lunes

Comida

- Ensalada hortelana
- Pollo asado con limón • 1 naranja

Cena

- Sopa de pescado
- Pulpo a la gallega
- Yogur natural

Cena

- Endibias con queso y nueces
- Habitas con jamón y chipirones • Infusión

Viernes

Comida

- Pimientos rellenos de quinoa • Salmonetes al horno • Uvas

Cena

- Lascas de jamón ibérico
- Hummus de garbanzos con crudités • Kéfir

Sábado

Comida

- Ensalada variada
- Tellinas con salsa española • Dorada con tomate y aceitunas
- Piña

Cena

- Sopa juliana • Filetes de pavo con pimientos
- Yogur natural

Domingo

Comida

- Crema de zanahoria con langostinos • Ternera salteada con alubias • Macedonia sin almíbar

Cena

- Ensalada nizarda
- Compota de pera sin azúcar

* **Revisado por** Dra. M.ª Isabel Beltrán, médico nutricionista, experta en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso

