



nutrición
dieta

Dieta antiedad

Rejuvenece tu cuerpo por dentro y por fuera

No duermes bien, te cuesta adelgazar, te falta energía, tu intestino parece ir más lento... No dejes que tu organismo envejezca más rápido que tú. Aquí tienes las claves para comer bien, manteniendo los años –y los kilos- a raya. ¡Te sentirás como nunca!



Los nutrientes de esta dieta actúan como medicamentos.

Esta dieta, además de quitarte unos kilos de encima –hasta 2 en 1 mes-, te ayudará a activar tu organismo para que funcione como el de una quinceañera. El doctor Manuel Sánchez, codirector de la Unidad Antiaging de la Clínica Planas, de Barcelona, propone un plan alimenticio que ataca de lleno a los radicales libres y evita el envejecimiento prematuro de nuestro cuerpo. Como él mismo explica, “más que una prescripción dietética, ofrezco un protocolo de educación nutricional individualizado que permite elegir una alimentación llena de ventajas, que se adapta a las necesidades fisiológicas y preferencias de cada uno, y que resulta más saludable al preservar la funcionalidad de los distintos aparatos y sistemas del organismo”.

Una dieta para toda la vida

La dieta antiaging está diseñada como un programa nutricional que debe seguirse indefinidamente para obtener todos sus bene-

ficios. “No está limitada a un tiempo determinado –señala el doctor Sánchez– sino que busca que el que la practique desarrolle un hábito de promoción de la salud que, idealmente, debería mantener de por vida”.

Las pautas de la dieta

En la dieta antiaging es importante el efecto fisiológico y endocrino-metabólico que tienen los nutrientes elegidos, puesto que van a actuar como verdaderos “medicamentos” fisiológicos. “Se trata de ralentizar al máximo la pérdida de capacidad funcional que se produce en el organismo con el paso de los años y que es el principal determinante del envejecimiento”, explica el doctor.

Para lograr este objetivo, la dieta antiaging propone una serie de pautas a seguir:

1. Aumentar el aporte de nutrientes y reducir la densidad calórica de la dieta.
2. Disminuir el índice glucémico y la carga glucídica en los menús diarios.



3. Aumentar la proporción de proteínas saludables (las de los vegetales y el pescado) y disminuir las de la carne. De esta forma se incrementa la secreción de hormonas de crecimiento y testosterona. Esto debe combinarse con ejercicio físico.

4. Ingerir ácidos grasos esenciales en una proporción de una parte de omega-6 por cada cuatro partes de omega-3 (la ingesta media en España es una de omega-6 por cada 10-20 de omega-3).

Consejos dietéticos antiaging

- Ingerir grasas buenas: sobre todo las procedentes del aceite de oliva virgen extra, del pescado azul y de los frutos secos. Hay que evitar las grasas sólidas de origen animal y las de los alimentos precocinados. Además, no deben tomarse nunca combinadas con carbohidratos de alta densidad glucémica (pan, patatas, pasta o en bollería).
- Cuidar el aporte de calcio: es fundamental para conservar la masa ósea. Se recomienda tomar al menos medio litro de leche al día o productos lácteos, siempre desnatados o enriquecidos con ácidos grasos omega-3.
- Cocina saludable: preparar los alimentos a la plancha, al vapor o al horno, utilizando especias para ensalzar el sabor. Debe limitarse el consumo de sal y el uso de pastillas de caldo o de salsas preparadas.
- Beber mucha agua: entre 1,5 y 2 litros al día, preferiblemente después de las comidas o fuera de las mismas.
- Hacer 5 comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, cena y tentempié.



Estrategias para hacerla bien

- Prescindir de pan, patatas, pasta, pastelería, bollería, dulces, carnes rojas, embutidos, grasa animal (productos lácteos enteros) y grasa trans (margarina, bollería industrial y platos preparados).
- Tomar en abundancia frutas y verduras, ricas en antioxidantes y fibra, además de ser la principal fuente de vitaminas y minerales.
- Incluir legumbres en tus menús, porque aportan proteínas vegetales de alto valor biológico, además de minerales y fibra.
- Elegir como fuente de proteínas animales las aves y el pescado (en lugar de la carne de vacuno), por su reducido contenido en grasas saturadas, y su aporte de ácidos grasos esenciales. Consumir huevos enriquecidos con omega-3.



nutrición dieta

Dieta para que la adaptes a tus preferencias y necesidades

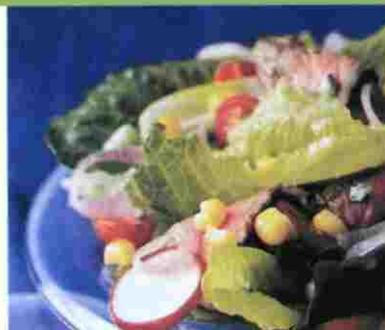
Elige una de las opciones que te damos para el menú de cada comida según tus gustos.

AL LEVANTARTE

Opción 1. Un vaso de agua mineral (puedes añadirle un limón exprimido).

Opción 2. Un zumo de fruta, preferiblemente natural (sobre todo si vas a hacer ejercicio).

Haz algo de ejercicio de fuerza (por ejemplo, flexiones) antes de desayunar. Éste es el momento ideal del día para activar tu cuerpo haciendo ejercicio.



DESAYUNO

Opción 1. Un café con un poco de leche omega-3, o té (preferiblemente rojo o verde) o una infusión.

Opción 2. Un yogur líquido desnatado, Actimel o similar.

Opción 3. Tortilla francesa o huevos omega-3 cocidos o escalfados.

Opción 4. Dos lonchas de jamón serrano, pechuga de pavo, jamón york, queso o salmón. ¡Prohibido tomar tanto pan como bollería!

COMIDA

Primer plato

Puedes tomar la cantidad que desees:

Opción 1. Ensalada de vegetales (todos están permitidos excepto remolacha, maíz y habas). Aliñar con aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana y hierbas aromáticas.

Opción 2. Potaje de verduras o legumbres

sin grasa animal añadida (sólo aceite).

Opción 3. Verduras cocidas y rehogadas con aceite de oliva, o a la plancha.

Opción 4. Revuelto de judías verdes, espárragos trigueros o setas.

Opción 5. Gazpacho o salmorejo (sin pan).

Opción 6. Ensalada con arroz integral.

Segundo plato

Puedes tomar la cantidad que desees:

Opción 1. Pescado de cualquier tipo, preparado como te guste.

Opción 2. Carne de pollo o pavo, preferiblemente cocinada a la plancha.

Opción 3. Huevos omega-3 preparados como quieras. ¡No tomes pan ni patatas!

Dos días a la semana puedes tomar un plato único:

Opción 1. Cocido, paella, arroz, fabada, cazuela o tu guiso preferido.

Opción 2. Pasta (debe ser al dente) o pizza (preparada con masa fina).



- Opción 3.** Albóndigas o croquetas.
- Opción 4.** Rebozados o fritos (con aceite de oliva). ¡No tomes pan ni patatas!

CENA

- Opción 1.** Ración de atún, queso, jamón serrano o jamón York (puedes tomarla en bocadillo).
- Opción 2.** Pescado (el que más te guste).
- Opción 3.** Un huevo omega-3 (al gusto).
- Opción 4.** Ensaladilla rusa, revuelto o ensalada mixta.
- Opción 5.** Sopa o consomé con albóndigas.
- Opción 6.** Porción de pizza.
- Opción 7.** Pechuga de pollo o pavo, o hamburguesa.
- Opción 8.** Trozo pequeño de pan integral, de semillas o multicereales.

Tomar con: agua mineral fría o cerveza.
De postre: fruta (2 piezas) y café, té o infusión. Si puedes, haz algo de ejercicio de resistencia (footing u otro ejercicio aeróbico) antes de cenar. ¡Olvidate de la bollería y los postres preparados!

AL ACOSTARTE

- Opción 1.** Un yogur bio desnatado.
- Opción 2.** Un yogur líquido, Actimel o similar.
- Opción 3.** Una manzana u otra pieza de fruta.



Tres comidas libres

A la semana, tienes tres comidas totalmente libres en las que puedes comer lo que te apetezca. Se trata de un almuerzo, una cena y un desayuno. Puede ser, por ejemplo, la cena del viernes, el almuerzo del sábado y el desayuno del domingo. Ten en cuenta las siguientes normas cuando hagas alguna de estas comidas libres:

- Recuerda beber un vaso grande de agua mineral muy fría después de una de estas comidas, porque es muy probable que el banquete habrá sido bastante abundante.
 - Si el banquete te lo has dado en la cena, desayuna sólo zumo o infusión.
 - Si la comilona ha sido al mediodía, en la cena de ese día debes tomar sólo fruta.
 - Si has elegido ponerte las botas en el desayuno, almuerza una ensalada.
- Y como regla general no olvides comer algo a media mañana y antes de acostarte. Y recuerda ese dicho tan sabio:

**“Desayunar como un rey.
Comer como un príncipe.
Cenar como un mendigo.”**