



MENÚ ANTIEDAD

Alimentación para frenar el envejecimiento



SE CUENTAN con los dedos de una mano los centros españoles que ofrecen los exclusivos tratamientos y productos de Linda Meredith. Uno de ellos es el Hotel Mandarin Oriental, de Barcelona, donde esta publicación tuvo la oportunidad de entrevistar a la experta. Además, el lujoso establecimiento propone dar continuidad a los tratamientos antiedad con un menú pensado para ralentizar el proceso de envejecimiento, restaurando y mejorando el equilibrio vital. Ha sido elaborado por la cinco estrellas Michelin Carme Rusalleda con la colaboración del doctor Manuel Sánchez, de la Clínica Planas, y está disponible en el restaurante Moments, que dirige Raül Balam, hijo de la cocinera catalana. Consiste en un aperitivo –anchoas marinadas con endivia–, al que le sigue un terciopelo de tomate con langostinos, pepinillo y cerezas. Seguidamente, el plato fuerte: un salmónete sin espinas con relleno vegetal. El colofón lo ponen unas nectarinas cocidas con puré de zanahoria y unos petit fours. Lo que ha sido denominado como gastronomía *antiaging* no pretende tratar enfermedades,

pero sí garantizar la ingesta de las suficientes vitaminas, minerales, oligoelementos, grasas, hidratos de carbono y proteínas, para que la persona se mantenga sana. Entre estos alimentos se encuentran las frutas y las verduras, por su riqueza en nutrientes y vitaminas, por sus efectos antioxidantes y su contenido en fibra. Paralelamente, las legumbres aportan parte de las proteínas vegetales necesarias, así como minerales y oligoelementos. Frutas, verduras y legumbres reúnen los carbohidratos necesarios en la alimentación. Por otra parte, la gastronomía antiedad apuesta por el pescado antes que por la carne, ya que este posee contenidos específicos en ácidos grasos que son muy beneficiosos para la salud. Asimismo, y considerando nuestro origen y zona geográfica, el aporte de grasas se realiza a través del aceite de oliva. Para acabar, según explican fuentes del restaurante Moments del Hotel Mandarin Oriental, los platos de la gastronomía *antiaging* son confeccionados teniendo muy en cuenta la conservación máxima de sus propiedades organolépticas.

