

# Dieta antiaging

## Rejuvenece tu cuerpo por dentro y por fuera

Ya no duermes bien, te cuesta quemar grasas, te falta energía, tu intestino parece que va lento... No dejes que tu organismo envejezca más rápido que tú. Los expertos en estas temas nos dan las claves para saber comer y beber bien ¡y sentirte como nunca!

Y esas claves se basan en hábitos de vida y dietéticos saludables. Así que esta dieta no es un plan para quitarte kilos de encima, sino para activar tu organismo y que sea capaz de funcionar como el de una quinceañera. Hemos acudido al doctor Manuel Sánchez, codirector de la Unidad Antiaging de la Clínica Planas, de Barcelona, para que nos ayude a crear unos menús que ataquen de lleno a los radicales libres y eviten el envejecimiento prematuro de nuestro cuerpo. Él se muestra encantado de darnos pautas para comer bien, una de las claves de esta dieta antiaging: “Más que una prescripción dietética, voy a proponer a los lectores un protocolo de educación nutricional individualizado que les va a permitir elegir una alimentación llena de ventajas, que se adapta a las necesidades fisiológicas y preferencias de cada uno, así como que resulta más saludable en base a la evidencia científica disponi-

ble, preservando y fomentando la funcionalidad de los distintos aparatos y sistemas del organismo”. Es decir, una alimentación con un claro efecto anti-envejecimiento.

“Esta dieta no está limitada a un tiempo determinado, sino que lo que pretende es que el lector que quiera seguirla desarrolle un hábito de promoción de la salud que, idealmente, debería mantener de por vida”. Y estos hábitos, ahora, tú puedes hacerlos tuyos.

### UNA DIETA PERSONALIZADA

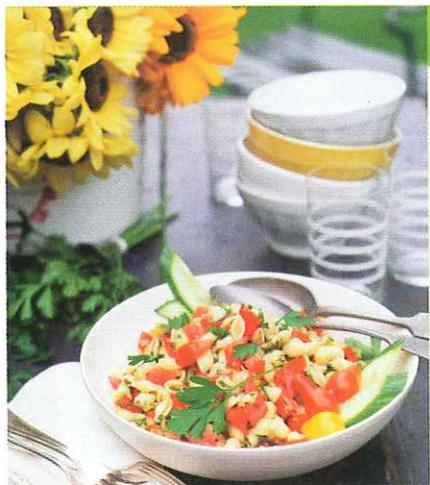
Desde luego, cada persona es distinta, y el doctor Sánchez considera que es de forma individualizada como hay que tratar a cada paciente. Pero hay claves generales en esta dieta antiaging, como que, por ejemplo, dieta y ejercicio forman un binomio indisoluble para alcanzar el mismo objetivo. Otro ejemplo: a algunas personas les pueden hacer falta suplementos nutricionales.

“Somos conscientes de que seguir estas pautas de alimentación que vamos a dar en esta dieta puede no resultarle fácil al lector, sobre todo al principio”. Como casi todas las cosas que merecen la pena, adquirir este hábito va a requerir esfuerzo y tenacidad por tu parte. Ahora bien, “garantizamos que ese esfuerzo merece la pena”, nos asegura el doctor de la Clínica Planas.

### ÉSTAS SON LAS REGLAS GENERALES DE LA DIETA

En esta dieta antiaging preocupa el conjunto de nutrientes que se ingiere, pero, sobre todo, el efecto fisiológico general y endocrino-metabólico particular que van a tener sobre la persona que la sigue. En este sentido, estos nutrientes van a actuar como verdaderos “medicamentos” fisiológicos.

“Pretendemos, en primer lugar, ralentizar al máximo la pérdida de capacidad funcional que, inexorablemente, se produce en el organismo con el paso de los



## Estrategias para hacerla bien

Si quieres hacer una dieta antiaging deberás...

Prescindir de pan, patatas, pasta, pastelería, bollería, dulces, carnes rojas, embutidos, grasa animal (productos lácteos, nata y mantequilla) y grasa trans (margarina, bollería industrial y platos preparados).

Tomar en abundancia frutas y verduras, antioxidantes y ricas en fibra, además de ser la principal fuente de vitaminas y otros valiosos nutrientes.

No olvidarte de las legumbres, que además de contener proteínas vegetales, son muy ricas en

minerales y otros oligoelementos.

Recordar que el aporte de proteínas es importante: la carne, de ave, y el pescado es siempre preferible a la carne por su contenido en ácidos grasos omega-3. Los huevos estarán enriquecidos con omega-3.



Hay que comer más proteínas vegetales y de pescados y menos de carne.

años (y que es la principal determinante del envejecimiento); y, en segundo lugar, potenciar la capacidad funcional”, nos explica el experto de la Clínica Planas.

¿Qué queremos decir exactamente con potenciar el organismo? ¿Qué efectos endocrino-metabólicos específicos buscamos con esta dieta antiaging? Podemos resumirlos en cuatro:

- Aumentar el aporte de nutrientes y disminuir la densidad calórica de la alimentación diaria.
- Disminuir el índice glucémico (la tasa de glucemia en sangre que provoca un alimento) y la carga glucídica de la co-

mida que vamos a tomar.

● Aumentar la proporción de proteínas saludables (las que nos aportan los vegetales y el pescado) y disminuir las de la carne para así aumentar también la secreción de hormona de crecimiento y testosterona. Y esto sólo se podrá conseguir en asociación con distintos ejercicios físicos.

● Disminuir la relación entre los ácidos omega-6 y los omega-3 que comemos. La relación sería de una parte de omega-6 por cada cuatro partes de omega-3. Y hoy día tomamos una de omega-6 por cada 10-20 de omega-3.

### ¿QUÉ NUTRIENTES SON FUNDAMENTALES?

Por supuesto, las **grasas** también son un importante nutriente y, de hecho, el doctor Sánchez nos cuenta que podemos tomar las que deseemos (con esta dieta, el propio organismo, a través de la producción de hormonas gastrointestinales, limitará su ingesta), y podemos hacerlo en forma de salsas de distintos tipos o añadida a los alimentos. “Sólo ponemos tres condiciones”, aclara:

- Que la principal fuente de grasa sea el aceite de oliva virgen extra.
- No tomarla nunca con carbohidratos

de alta densidad glucémica (pan, patatas, pasta o en bollería, mucho menos de tipo industrial).

● Que no sea sólida o proceda de animales terrestres o de los alimentos preparados o precocinados.

El aporte de calcio es un nutriente

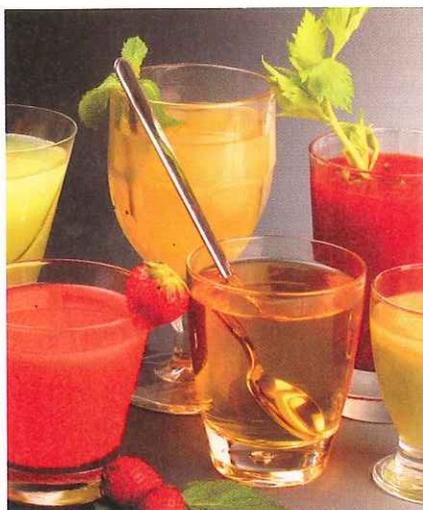
importante de la dieta, pues es fundamental para conservar la masa ósea. Es necesario tomar al menos 1/2 litro de leche al día o productos lácteos, siempre desnatados o enriquecidos con ácidos grasos esenciales omega-3.

La forma de preparación de los alimen-

tos deberá ser, preferiblemente, a la plancha, al vapor, o al horno, utilizando especias para ensalzar el sabor. Evitaremos la sal, las pastillas de caldo o las salsas preparadas. Los platos tradicionales de la dieta mediterránea (potajes, gazpacho, ensaladas, huevos revueltos)

## Dieta para que la adaptes a tus preferencias y necesidades

Elige una de las opciones que vienen indicadas como **Opción 1, Opción 2, etc.** en cada caso, según tus preferencias ese día de la semana.



Tus aliados: dos litros de agua, zumos, infusiones... mejor fuera de la comida.

### 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).

Es importante que desayunes. Haz algo de ejercicio de fuerza (por ejemplo, flexiones) antes de desayunar. Éste es el momento ideal para hacer ejercicio.

### DESAYUNO:

**Opción 1.** Un café con un poco de leche omega-3, 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 escalfados o cocidos.

**Opción 4.** Dos lonchas de jamón serrano, pechuga de pavo, jamón york, queso o salmón.

¡No tomes pan ni 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, setas o espárragos trigueros.

**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 y preparado como te guste.

**Opción 2.** Carne de pollo o pavo, preferiblemente 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 guiso.

**Opción 2.** Pasta (importante que sea al dente) o pizza (masa fina).

**Opción 3.** Albóndigas o croquetas.

**Opción 4.** Fritos o rebozados.

¡No tomes pan ni patatas!

### CENA

**Opción 1.** Ración de queso, atún, jamón serrano, jamón York (puede tomarse en bocadillo).

**Opción 2.** Pescado (al gusto).

**Opción 3.** Un huevo omega-3 (preparado al gusto).

**Opción 4.** Ensalada, revuelto, ensaladilla rusa.

**Opción 5.** Sopa o consomé con albóndigas.



En este programa antiaging, los alimentos son los propios de la dieta mediterránea.

son muy saludables siempre que no se les añada grasa animal, patatas o pan. ¿Y qué quitamos de nuestra dieta? Dulces, bollería, y grasas trans (manteca, margarina, embutidos, nata). ¡Al menos podremos tomar chocolate negro! “Y recomendamos la ingesta de

frutos secos, porque son alimentos ricos en minerales y nutrientes saludables”, nos explica el doctor.

Y esto es muy importante: deberemos tomar entre litro y medio y dos litros de agua al día, o de infusiones (té, manzanilla, poleo-menta...), preferiblemente

después de las comidas o fuera de las mismas. Todas las comidas tienen la misma importancia, no conviene saltarse ninguna (5 al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena; se pueden reducir a 4, quitando la media mañana o la merienda).



En esta dieta, tomarás huevos con omega-3.

**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 (dos piezas) o café, té o infusión.

Si puedes, haz algo de ejercicio de resistencia (footing u otro ejercicio aeróbico) antes de cenar.

¡Ni bollería ni 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.



Incrementaremos las frutas y verduras.

## Tres comidas libres

A la semana, tienes tres comidas totalmente libres (vamos, que puedes comer lo que quieras). Se trata de una comida de mediodía, una cena y un desayuno. Puede ser, por ejemplo, la cena del viernes, el almuerzo del sábado y el desayuno del domingo. Es importante que, inmediatamente después de esas comidas, que seguro serán abundantes, bebas un vaso grande de agua mineral muy fría. Y sigue esta norma para repartir estas tres comidas libres:

- ✓ Tras una cena abundante, desayuna sólo zumo o infusión.
- ✓ Tras un almuerzo abundante, cena sólo fruta.
- ✓ Tras un desayuno abundante, haz un almuerzo a base de ensalada.
- ✓ Comer algo a media mañana y media tarde.

Desayunar como emperador.

Comer como un príncipe.

Cenar como un mendigo.

## Menús antiaging para los que no hacen dieta

### DESAYUNO 1 antiaging

- › 1 rebanada de pan integral tostado.
- › 1 cucharada de salsa de tomate.
- › 1 ajo picado.
- › 1 cucharada de aceite de oliva de primera presión en frío.
- › Orégano.

### DESAYUNO 2 antiaging

- › 1 vaso de leche descremada.
- › 2 cucharadas soperas de levadura de cerveza.
- › Gingseng.
- › Ginkgo.
- › 1 cucharada sopera de arándanos.
- › 1 cucharada sopera de frambuesas.
- › ½ plátano.
- › 1 cucharada de miel.

### COMIDA antiaging

**1º** Ensalada de hortalizas frescas, aderezadas con 2 cucharaditas de aceite.

**2º** Carnes –preferiblemente magras–, pescado, mariscos, huevos o legumbres, acompañado de verduras frescas o cocidas al vapor, variando cada día.

**Postre,** un buen queso tipo Burgos –sin curar– y que tenga poca grasa.

### CENA antiaging

Como decían nuestros mayores, “de grandes cenas están las sepulturas llenas”. Algo ligero a base de:

- › Frutas y yogur.
- › Frutas y frutos oleaginosos.
- › Potaje de verduras con cereales aliñados con una cucharadita de aceite (sin carne).