

Los imprescindibles en una dieta sana

No hay dieta más sana que la que respeta los fundamentos de la Dieta Mediterránea



Nadie pone en duda ya las bondades nutricionales y saludables de la Dieta Mediterránea. Es además de una expresión de un estilo de vida y de una cultura que se transmite en los países del Mediterráneo, toda una garantía de salud. Todo ello le otorgó en 2011 el reconocimiento de la Unesco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Sus beneficios se describieron por primera vez en la década de los cincuenta por el doctor Ancel Keys: quedó claro el papel protector de esta dieta y estilo de vida en la enfermedad coronaria. Los hábitos alimentarios en el área mediterránea llamaron la atención a los investigadores al confirmarse que en los países mediterráneos la incidencia de enfermedades coronarias era mucho menor que en los países del norte de Europa. Con los años, son aún más precisas las reglas de oro que constituyen la Dieta Mediterránea. Los que siguen son sus diez alimentos imprescindibles.

↘ **ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA**, rico en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), vitamina E y fitosteroles, todos compuestos cardioprotectores. Los primeros resultados

del estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) mostraron una mayor reducción de la presión sistólica, del colesterol y de los triglicéridos y un incremento del colesterol bueno (HDL), a mayor consumo de aceite de oliva virgen y de nueces. Estos resultados preliminares se han consolidado en los 10 años de duración de este ensayo clínico nacional.

↘ **AJOS Y CEBOLLAS**. Las propiedades salutíferas de estas hortalizas se deben, más que a su composición nutritiva, a su abundancia de antioxidantes como flavonoides y compuestos azufrados. Estos compuestos ejercen un efecto positivo en afecciones respiratorias como catarros y bronquitis e, incluso, en asma por su carácter expectorante y antiinflamatorio. Una variedad de ajo, el morado, se ha estudiado por su capacidad de inhibir la bacteria *Helicobacter pylori*, principal causa de las úlceras gastroduodenales y del cáncer gástrico.

↘ **ARROZ INTEGRAL**. El grado de refinamiento de los cereales tiene una asociación inversa con la salud cardiovascular. Una razón de más para

apostar por el consumo de cereales y derivados (pan, pastas, cereales de desayuno...) integrales. Dentro de los cereales, el arroz integral es un alimento muy completo con gran interés para un consumo habitual, tanto como plato principal, como de guarnición, complemento de platos de legumbres o ingrediente principal de desayunos y/o tentempiés (arroz con leche, frutos secos y pasas, barritas energéticas...).

↘ **BRÓCOLI**. Un mayor consumo de verduras crucíferas (brócoli, col, coles de Bruselas, rábanos, berros...) reduce el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer entre ellos el de pulmón por su riqueza en isotiocianatos, compuestos con alto poder antioxidante. Uno de ellos, el sulforafano, abunda en el brócoli, y se ha demostrado a través de ensayos clínicos su acción anticancerígena.

↘ **GARBANZOS**. La abundancia en proteínas vegetales y ausencia natural de colesterol y grasas saturadas de los garbanzos obliga a valorar a estas y otras legumbres como perfectas sustitutas de las carnes como fuente proteica. Además, la fibra y los diver-

sos fitoquímicos (lectinas, saponinas, isoflavonas) que contienen están implicados en la buena regulación del colesterol (menor absorción, mayor eliminación), menor riesgo de accidente cardio o cerebrovascular. Al combinar las legumbres con cereales (arroz, fideos, cuscús...) se asegura el aporte de proteína de alta calidad como sustitución a la ración de carne del menú.

↘ **GRANADA**. Fruta concentrada en sustancias con acción antioxidante y antiinflamatoria (antocianos, polifenoles como los elagitaninos y la punicalagina). Las investigaciones señalan que los máximos beneficios del consumo de granada se obtienen al tomarla en zumo. De esta manera, los compuestos más complejos se rompen en otros más sencillos y más biodisponibles. La flora intestinal los transforma en otros más activos con capacidad para ralentizar el crecimiento de las células cancerosas en el cáncer de próstata.

↘ **MANZANA**. Se han identificado en las manzanas una amplia variedad de fitoquímicos. La acción sinérgica de varios de estos compuestos tiene

efectos benéficos que van más allá de lo nutricional en el tratamiento dietético de diabetes. Se puede además aprovechar las muchas variedades de manzanas y sus posibilidades culinarias para adecuarlas mejor a distintos trastornos: asadas o cocidas para gastritis y úlceras; en compota para la diarrea; crudas para el estreñimiento.

↘ **NUECES**. Ricas en fitosteroles y en ácido alfa-linolénico que el organismo transforma en omega-3, ambos compuestos con efecto reductor del colesterol. Comer 4-6 nueces al día (30-35 gramos) es sano para el corazón, y en esta cantidad no afecta al peso, sino todo lo contrario; ayuda a regularlo porque calma el apetito dada su riqueza en fibra. Además, estudios recientes aseguran que el consumo habitual de nueces mejora la memoria de trabajo, la asociada al razonamiento y a la comprensión y establecen un rol protector de los antioxidantes de estos frutos en la prevención del Alzheimer.

↘ **SARDINAS**. Ejemplo de pescado azul rico en ácidos grasos omega-3 con carácter cardioprotector: dismi-

nuyen los triglicéridos plasmáticos, mayor vasodilatación arterial, menor riesgo de trombosis y de tensión arterial. Estas grasas, durante la infancia, embarazo y lactancia, desempeñan un papel funcional y estructural en el desarrollo cerebral y ocular. Comer pescados azules pequeños como sardinas, anchoas, verdel o caballa, o chicharros de ración, ofrece estos beneficios sin los inconvenientes de los pescados grandes que acumulan más mercurio y otros metales pesados.

↘ **ZANAHORIA**. La mayor fuente natural de betacaroteno. Esta vitamina es esencial en la función del sistema inmune y en la nutrición de las mucosas, lo que explica el beneficio de comer zanahoria en caso de irritaciones de garganta, heridas en la boca e infecciones frecuentes. Comparten esta riqueza vitamínica otras hortalizas y frutas anaranjadas como calabaza, melocotón, mango, albaricoque, mandarinas, naranjas.

➤ www.consumer.es