

# ¿CÓMO LLENAR UNA DESPENSA PARA UNA DIETA ANTIAGING?

Existen muchas teorías, recetas y dietas antiaging distintas que incluyen consejos ciertos y otros que no lo son. Lo importante es, sobre todo, comer bien y seguir una alimentación que te aporte los nutrientes necesarios. No solo somos lo que comemos, también lo que absorbemos.

POR DR. M<sup>º</sup> JOSÉ BURGUES

Para quienes quieran seguir una dieta antiaging, en su despensa deberían encontrarse los siguientes productos:

- **Productos de temporada variados**, entre los que deberían haber diferentes frutas y verduras por su aporte vitamínico. De hecho, la Organización Mundial de la Salud recomienda ingerir 5 raciones al día: 3 de verdura y 2 de fruta, o 2 de verdura y 3 de fruta (ésta última mejor masticada o entera que en zumo).
- **Vegetales de hoja verde**, que es donde se esconden los antioxidantes más potentes. Por ejemplo: brócoli, aguacate, espinacas, espárragos verdes o escarola.
- **Tomate**, que es rico en licopeno. Su absorción depende de las temperaturas de cocción y de su mezcla con aceite de oliva (la variedad que contiene más cantidad de licopeno es la de pera).
- **Calabaza**, que tiene pocas calorías y gran riqueza en betacaroteno.
- **La cebolla y el ajo**, cuyos beneficios son tan potentes como su olor. Se tienen que consumir crudos.
- **Frutos rojos**, que poseen gran poder antioxidante. Por ejemplo: arándanos, frambuesas, moras o granadas. Se deben consumir un mínimo de dos veces por semana.
- **Proteínas**: mejor pescado (rico en omega 3) que carne. Se recomienda comer pescado azul (que no sea de piscifactoría) como, por ejemplo, sardinas, salmón salvaje o caballa. Se tiene que consumir dos veces por semana.
- **Huevos** (ecológicos, a poder ser). Aunque pasea la fama de producir colesterol, es un gran alimento. La clara es la proteína de más alto poder biológico mientras que la yema es muy rica en colina, un aminoácido esencial para el cerebro.
- **Frutos secos crudos**: nueces, almendras o avellanas. Se recomienda tomar 19 gramos al día, 5 veces por semana.
- **Aceite de oliva**, nuestro «oro líquido». Se puede comer, beber y aplicar tópicamente, preferiblemente de primera prensada.
- **Cereales integrales**. No se debe abusar de ellos puesto que contienen un elevado índice de ácido fítico que impide la absorción de micronutrientes.
- **Legumbres**, que son proteínas vegetales. Tienen mucha fibra y ayudan a controlar el colesterol. Se recomienda comerlas dos veces por semana.
- **Lácteos desnatados o lácteos 0% m.g.** En cuanto al yogur, se recomienda tomar siete a la semana, debido a su aporte de probióticos.
- **Espicias**, como la cúrcuma.
- **Té verde**, muy rico en polifenoles. Se recomienda tomar dos al día.
- **Jamón ibérico**.
- **La vitamina C** que encontrarás en kiwis, naranjas, mandarinas o melón.
- **Manzanas** pues son ricas en ácido ursólico, fuerte protector inmunológico. Se recomienda comer una pieza al día.

Los principales pilares de la dieta antiaging y, por consiguiente, los consejos que se deben tener en cuenta para su desarrollo son, en primer lugar, una buena hidratación, que se consigue bebiendo mucha agua o infusiones. También se debe comer adecuadamente, a través de una dieta que incluya carbohidratos, proteínas y grasas monoinsaturadas, disminuyendo alrededor de un 40% el aporte calórico diario y seleccionando la calidad del alimento. Por otra parte, es aconsejable hacer cinco comidas al día, procurando que las cenas sean moderadas.

Además de los alimentos básicos es importante, además, tomar suplementos adecuados, como la vitamina C, el cromo, el magnesio o el omega 3; hacer ejercicio moderado; controlar el estrés y el consumo de alcohol; y dormir las horas suficientes.

Información: Dra. M<sup>º</sup> José Burgues  
Directora Médica del Centro Médico Estético Mesbur (Huesca). Especializada en medicina estética y nutrición.

