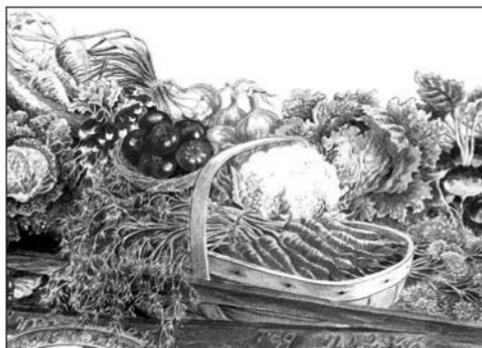


La despensa de Hipócrates
Los poderes curativos de los alimentos



Antonio Palomar

La despensa de Hipócrates

Los poderes curativos de los alimentos

Prólogo de Eneko Landaburu



Título: La dispensa de Hipócrates
Los poderes curativos de los alimentos
Autor: Antonio Palomar
Portada y diseño colección: Esteban Montorio

Edición:
Editorial Txalaparta s.l.
Navaz y Vides 1-2
Apdo. 78
31300 Tafalla
NAFARROA
Tfno. 948 703934
Fax 948 704072
txalaparta@txalaparta.com
<http://www.txalaparta.com>
Primera edición de Txalaparta
Tafalla, diciembre de 2004
Tercera edición de Txalaparta
Tafalla, mayo de 2005

Copyright
© Txalaparta para la presente edición
© Antonio Palomar

Diseño gráfico
Nabarrera gestión editorial
Impresión
Gráficas Lizarra

I.S.B.N.
84-8136-382-0
Depósito legal
NA-1264-05

The logo for Txalaparta features a stylized graphic of three vertical bars of varying heights on the left, followed by the word "Txalaparta" in a serif font. A horizontal line with a slight curve underlines the text.

A mis padres,
Vicente y Clementina,
que me criaron y educaron
con cariño y sentido común.

*La vida es breve,
la ciencia extensa, la ocasión fugaz,
la experiencia insegura, el juicio difícil.*

Aforismo de Hipócrates

Prólogo

Es una lástima que el conocimiento adquirido por la comunidad científica tarde tanto en llegar al resto de la sociedad, para poder usarlo en la vida cotidiana. Antonio Palomar llevaba muchos años leyendo, releyendo, clasificando, resumiendo, aclarando... las últimas conclusiones de la joven ciencia de la Nutrición. Por fin, con la ayuda de Txalaparta, muchos nos vamos a poder beneficiar de su enorme esfuerzo.

Ya nos advierte que no es nada definitivo, que hay mucho por descubrir, aun así es bueno que la población esté al tanto de las conclusiones a las que llegan los que investigan la Nutrición humana. Para eso les pagamos ¿no? Éste es el gran favor que nos hace Antonio Palomar con el presente libro. Nos será de gran ayuda a los que tenemos la barriga bien llena y también a los que anden escasos de recursos económicos, para que los puedan administrar mejor. Porque al fin y al cabo, también en este ámbito «saber es poder».

En 2001, el médico francés Jean Seignalet, jefe del laboratorio de inmunología de un hospital, publicó el li-

bro *La alimentación. La tercera medicina*, en el que se aborda cómo tratar enfermedades mediante una correcta alimentación. Me alegro de que dentro de la Medicina establecida, se empiece a reconocer que ciertas enfermedades se puedan curar, simplemente, mejorando la alimentación y otros hábitos de vida. No me gustaría que la Higiene, el arte de vivir, quedase relegada a un tercer lugar.

En la universidad escuché que «la Cirugía es el fracaso de la Medicina». Podríamos decir también que la Medicina (los medicamentos, sintéticos o naturales) es el fracaso de la Higiene. Lo que previene, a veces, también cura. Llevamos incorporados mecanismos de autocuración que pueden desbloquearse si mejoramos nuestras condiciones de vida. Si bien es cierto que algunas lesiones son irreversibles, es posible que os lleveis alguna buena sorpresa si lleváis a la práctica durante un tiempo algunas de las sugerencias que nos hace Antonio en este trabajo.

Si queréis sacarle el jugo al libro, merece la pena que os lo leáis al menos dos veces, en especial la primera parte.

Eneko Landaburu

Introducción

*La salud del cuerpo se fragua
en la oficina del estómago*

Miguel de Cervantes

Hace 2.400 años el médico griego Hipócrates de Cos, considerado el padre de la Medicina occidental, nos dejaba este aforismo: «Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento». Aunque la idea de Hipócrates nos puede sonar en un principio a exageración, lo cierto es que a lo largo de todo el planeta las diferentes medicinas tradicionales nos han transmitido infinidad de creencias sobre el poder salutífero y curativo de los alimentos. Algunas de estas ideas están fundadas en observaciones empíricas, basadas en siglos de experiencia –y corroboradas por recientes investigaciones– mientras que otras muchas son pura superstición. Por eso me ha parecido interesante incluir una sección de “Mitos”, que tanto abundan en Nutrición.

Comemos entre tres y cinco veces cada día; la comida es uno de esos pocos factores de salud que uno puede cambiar de la noche a la mañana. Cambiar los hábitos alimenticios está a nuestro alcance, pero el efecto de tal cambio dependerá fundamentalmente de lo bien o mal informados que estemos al respecto. ¿Qué hay de cierto o de falso sobre el poder preventivo o curativo de los alimentos?

Este libro es un lujo

No un lujo en el sentido de despilfarro, sino un lujo en el sentido de algo que es deseado, aunque ese algo no sea estrictamente imprescindible; como un buen disco, un buen masaje o como un buen vino para la gente aficionada a él. Y no porque el conocimiento de la Nutrición sea un lujo en sí, ni mucho menos, sino porque «de la panza sale la danza». Sólo los que ya tenemos la barriga bien llena nos podemos permitir el lujo de indagar y estudiar a fondo cómo mejorar la calidad de la dieta o de otros aspectos de la vida.

También es un lujo porque sintetiza gran parte de lo que he aprendido en los últimos treinta años de mi vida; un libro de divulgación que a mí me hubiese gustado encontrar en las estanterías de cualquier librería cuando empecé a interesarme por estos temas. Hoy en día tenemos la suerte (o la desgracia) de que el mercado está saturado de libros sobre Dietética y Nutrición. Últimamente ha mejorado la calidad general de los mismos porque la Nutrición ha avanzado que es un primor y la velocidad de la información se acelera más y más (lo

cual no siempre es bueno). Sin embargo, y esto es lo paradójico, al incrementarse tanto la cantidad de libros que se escriben, lo más fácil es que un lego en la materia compre el libro equivocado, ya que como somos analfabetos en Nutrición lo lógico es que elijamos con poco criterio.

Éste es uno de los muchos libros que se podían haber escrito sobre el tema. No es un tratado sistemático, ni pretende exponer los fundamentos de la Nutrición humana. No he querido hacer un libro para parvulitos ni para doctores. Mi pretensión era que fuese práctico y de consulta, que resumiese buena parte del meollo sobre los recientes avances en Nutrición; y cuando digo recientes no me refiero a lo descubierto hace un año (los cimientos científicos no se construyen a tal velocidad) sino a los progresos de las últimas décadas.

La *despensa de Hipócrates* se puede plantear como una especie de “caja de herramientas” que podemos empezar a leer por cualquier página y por cualquiera de las tres partes bien diferenciadas.

1) En la primera y más importante, expongo *aspectos generales de la salud y las claves para nutrirse* con dos dedos de frente; hay que leérsela, si no queremos seguir siendo analfabetos nutricionales. Las dos siguientes partes son de consulta.

2) En la segunda y más extensa, encontraréis un *diccionario de alimentos y grupos alimentarios* con sus ingredientes, propiedades, riesgos y aspectos prácticos de uso.

3) En la tercera y última, dispondréis un *diccionario dietético* clasificado por enfermedades, con el fin de ayudar a prevenir y/o ayudar a tratar algunas patologías relacionadas más o menos directamente con la Nutrición y con otros hábitos de vida; sin embargo, los consejos aquí expuestos no sustituyen la necesaria y sensata consulta de profesionales médicos generalistas o de la especialidad correspondiente.

He pretendido huir de discursos simplistas o panfletarios y también de tecnicismos estériles. No sé si lo he conseguido, porque la Nutrición y la Medicina son dos disciplinas eminentemente técnicas. Al final del libro podéis encontrar un glosario con algunos de los términos de la jerga científica. Más que los mil y un datos de los que este libro está repleto, me ha interesado difundir cuatro ideas básicas.

He intentado divulgar en las primeras páginas el meollo de la Nutrición actual, una ciencia joven que se vuelve compleja a pasos agigantados y nos atiborra de términos técnicos; a dichas palabras no hay que tenerlas miedo y más vale empezar a familiarizarse con ellas, porque la publicidad ya nos está bombardeando (y manipulando) con dicha jerga. Espero haber divulgado con rigor y con ilusión, pero sin triunfalismos, basándome en numerosos estudios científicos, pero sin excesivas exigencias, que para eso ya están otros libros más precisos y duros de pelar y la inestimable labor de la gente que se dedica a la investigación o a la enseñanza en las universidades, sin cuyo esfuerzo todo lo que os voy a contar hubiera sido imposible.

Espero que os resulte útil. ¡Buen provecho!

I

La alimentación en el contexto de la salud

Comer es algo más que nutrirse

En primer lugar, alimentación y nutrición son dos conceptos diferentes. Una persona, una familia o un grupo pueden estar nutriéndose impecablemente y sin embargo en su ciudad, en su país o en el planeta las cosas pueden no marchar nada bien. En la alimentación influyen numerosos aspectos sociales (educativos, culturales, políticos, etc.) que pueden mejorar o empeorar los hábitos y costumbres alimentarios incidiendo en última instancia en la nutrición. Nutrición es lo que le ocurre al alimento una vez ingresa en el organismo: sus efectos para la salud en el corto, medio y largo plazo; la Nutrición se relaciona con las ciencias de la salud (Medicina, Farmacia, Toxicología, etc.). Alimentación es todo aquello que tiene que ver con los alimentos desde una visión más global y abarca aquellos aspectos más culturales, ambientales o políticoeconómicos: antropología, tradiciones culturales, gastronomía, avances científicotécnicos, agricultura, ecología, desarrollo industrial, economía local y global, distribución de la riqueza, etc.

Por otra parte, y en el aspecto más individual y psicológico del acto de comer, uno puede estar comiendo una dieta teóricamente perfecta y, sin embargo, no sentirse a gusto comiendo (y viviendo) de esa manera. Y es que nuestros hábitos y actitudes para con la comida tienen relación con múltiples aspectos de nuestra vida: con nuestra familia, con nuestras relaciones sociales, con el ocio, estudio y trabajo, con nuestra afectividad, con nuestra autoestima, con nuestros valores o creencias, etc. De esto se desprende que no sea tan fácil cambiar nuestros hábitos alimentarios (y mucho menos influir en los de otra gente). La publicidad lo sabe muy bien y por eso lanza mensajes más que a nuestro cerebro racional, a nuestro cerebro más instintivo y a nuestro inconsciente. En resumidas cuentas, y desde un modelo socioecológico de salud, la alimentación es un acto biopsicosocial, o sea, complejísimo; complejo en el sentido de rico, multiforme y ¡cómo no! agradable. La comida también es un arte (la cocina), un placer, un ejercicio de sensualidad e incluso de erotismo en ocasiones.

Obsesión por la salud y culto al cuerpo. El pijismo en Nutrición

Vivimos cada vez más inmersos en una cultura de culto a la imagen (pijismo) que incluye el culto al estatus social, a la ropa, al cuerpo, al peso ideal, al bienestar, a la belleza, a la juventud, a la salud.

Y paradójicamente, más obsesión por la salud da como resultado más enfermedad; aparecen nuevas patologías: bulimias, anorexias, síndrome del atracón, vigorexia, ortorexia (obsesión por una alimentación perfecta), más alergias y enfermedades autoinmunes (por la fobia a los microbios), etc.

Que si dietas disociadas, que si comer crudívoro, que si los grupos sanguíneos, que si el yin y el yang, que si podemos ponernos morados a embutido (dieta Atkins), que si es pecado comer cadáveres, que si una celebridad adelgazó no sé cuántos kilos con la dieta

Honolulu, etc., etc. Cualquiera nos viene con un cuento pseudocientífico o filosófico y nos lo creemos a pies juntillas... Eso sí... ¡sólo durante un tiempo! El tiempo que tardamos en aburrirnos de la dieta o de utilizar nuestro sentido común, pero en asuntos tan técnicos como la Nutrición y como estamos cargados de prejuicios, también esa supuesta sensatez o “intuición” nos puede confundir

Dieta no es sólo “la dieta”. La diosa Higea

Con lo que hoy en día se sabe en Nutrición humana tenemos conocimientos de sobra para confeccionar hábitos y menús mucho más sanos, incluso más saludables que los de nuestros abuelos con su famosa “dieta mediterránea”. Pero nuestros antepasados nos aventajaban al menos en dos cosas. Se movían más y no se comían tanto la cabeza; no sufrían el estrés de hoy en día; vivimos en perpetuo cambio, en el imperio de lo efímero y perecedero, apremiados por mil y una demandas y novedades.

Y es que Dieta, no sólo es “la dieta”. En la antigua Grecia había una diosa, la diosa Higea o diosa de la salud (de donde nos viene el término griego de higiene). Para los griegos de aquella época la dieta era mucho más que la alimentación; se acerca a lo que en Salud Pública y epidemiología se conoce hoy en día como “estilo de vida” (hábitos de comida, ejercicio, descanso, ocio, drogas, etc.) un término contagiado del inglés *life style* pero que en castellano más castizo podríamos llamar maneras de vivir porque no sólo abarca lo físico, sino también el modo de enfrentarse al mundo, la filosofía de vida, nuestras actitudes y valores.

La “movida” es tan importante como la comida

En la sociedad del consumismo y el espectáculo se producen curiosas paradojas. Cada vez más escuelas y pueblos tienen más y mejores instalaciones deportivas; los deportes se retrasmiten profusamente por los medios de comunicación, pero cada vez más tanto niños como adultos somos más sedentarios. La obesidad, que

en el pasado era una auténtica rareza genética o bien propia de los ricos, es hoy el pan de cada día, una epidemia en toda regla que en muchos países está afectando en mayor medida a las clases desfavorecidas. Es además una epidemia mortífera; provoca infartos y aumenta el riesgo de muchos tipos de cáncer

Nuestros genes, que son básicamente como los de nuestros ancestros, no fueron diseñados para comer a cualquier hora sin apenas movernos, sino para gastar energía recolectando comida y carroñeando o cazando. Varios de los principales factores de riesgo cardiovascular (el colesterol, la hipertensión, la diabetes, la resistencia a la insulina, la obesidad, la arteriosclerosis) se interrelacionan entre sí dando lugar al llamado síndrome metabólico (o síndrome X), la epidemia que el siglo XX no pudo controlar y que en el siglo XXI se nos sigue yendo de las manos, o mejor dicho de los pies. Recientes investigaciones están llegando a la conclusión de que para mantener un peso prudente es casi más importante hacer ejercicio que cambiar los hábitos de comida; al menos parece más fácil... Resumiendo: mejor plato y más zapato.

¡Más Higea, menos pastillas!

Ni la alimentación sana ni la vida sana tienen un efecto panacea. Hay aún muchas enfermedades cuya causa se desconoce y aún conociéndose no sabemos cómo curarlas. Esto es válido tanto para la Medicina científica (que no lo es tanto) como para las terapias alternativas (que a menudo no son alternativas, ni eficaces).

Dicho esto, hay que reconocer que los descubrimientos médicos de las últimas décadas están cambiando el panorama de forma radical. Cuando yo estudiaba Medicina, hace unos veinticinco años, había una coletilla al final o al principio de muchos tratamientos farmacológicos o quirúrgicos, "medidas higiénico-dietéticas". Era una rutina, se decía por tradición, sin mucha fe, por-

que el énfasis se ponía casi siempre en los fármacos específicos fueran estos antiguos o novedosos.

Con los avances epidemiológicos y con la abrumadora investigación biomédica realizada en infinidad de lugares, el paradigma terapéutico debería cambiar. Hoy en día todavía hay una inercia y se le hace mucho el juego a las multinacionales farmacéuticas, aún cuando en muchas patologías los enfoques higiénico-dietéticos superan a los farmacológicos. Se están acumulando más y más datos, pruebas e investigaciones que avalan la solvencia de muchas terapias no farmacológicas basadas en el cambio de los hábitos de vida (dieta, ejercicio, abandono de tóxicos, control del estrés, etc).

Sólo entre el tabaco y el alcohol provocan juntos entre 150 y 200 enfermedades, muchas de ellas frecuentes, graves y mortíferas. Se está viendo que prescribir ejercicio es tan importante como recetar fármacos; que dejar el tabaco y tomar más fruta y pescado es tan importante como tomar corticoides para el asma; que alimentarse bien, no fumar y hacer ejercicio es quizás más eficaz que vacunas, asepsia y antibióticos contra las infecciones; que para muchos males cardiovasculares comer más fruta y pescado, hacer ejercicio y mantener un peso prudente es tanto o más eficaz que tomar fármacos antihipertensivos, etc. ¡Y con menos efectos secundarios!

En conclusión, que si queremos tener una mejor salud individual hay que usar un poco más la cabeza e informarse bien (Internet puede ser nuestro aliado); que si queremos tener una Sanidad y una Medicina más eficaces, baratas y ecológicas tendremos que aprender el arte de Higea, el arte de vivir con salud, el arte de vérnoslas lúcidamente con los problemas y desafíos de la vida...

LOS SIETE GRANDES FACTORES DE SALUD

1

HUMO DE TABACO

Ni activo, ni pasivo.

2

ALCOHOL Y DEMÁS DROGAS

Si se toman, lo justo.

3

HÁBITOS ALIMENTARIOS PRUDENTES

Dieta mediterránea (actualizada),
ovolactovegetariana variada (o similares).

4

ACTIVIDAD Y DESCANSO

Ejercicio aeróbico casi a diario y descansar bien.

5

UN PESO PRUDENTE

Que no un inalcanzable peso ideal.

6

AUTOESTIMA

Dignidad ante todo. El automejoramiento
implica empeño.

7

ESTRÉS RAZONABLE

Limitar la cantidad de estímulos y que éstos sean
de mayor calidad.

Revolución en la Nutrición

En las últimas tres décadas ha cambiado drásticamente lo que los y las profesionales de la salud piensan sobre cuál debe ser una buena dieta para el ser humano. A medida que se multiplicaban los estudios realizados por muy distintos equipos de investigación en diversos continentes, iba cambiando el panorama de lo que algunos han llamado “la dieta prudente”, es decir, aquella dieta saludable que tiene en cuenta los nuevos conocimientos en Nutrición, al mismo tiempo que lo que ignoramos y sobre todo las costumbres más arraigadas de cada país. No se pueden cambiar los hábitos de toda una población de la noche a la mañana; y tampoco es deseable, porque si nos pasamos de listos nos puede salir el tiro por la culata; algunos de los nuevos descubrimientos hay que irlos refrendando con más y mejores estudios.

En los años sesenta se empezó a relacionar el tipo de grasa de la dieta con el aumento del colesterol y el infarto de miocardio; en los años setenta médicos ingleses que trabajaban en Sudáfrica descubrieron la importancia de la fibra. En los años ochenta se empezó a ver que no todas las grasas vegetales eran iguales y que el aceite de oliva tenía ventajas sobre otros que reducían más el colesterol; también se empezó a comprobar que las grasas del pescado tenían efectos antiinflamatorios; los esquimales de Groenlandia no tenían infartos a pesar de que toda la grasa que consumían era de origen animal. Se vio que el problema de la arteriosclerosis era más complejo de lo que en un principio habían pensado los médicos. Había un colesterol “malo” (LDL) y otro colesterol “bueno” (HDL); si subía el HDL-colesterol se prevenían los infartos. Y ése es el efecto tanto del aceite de oliva como de la grasa del pescado.

ERROR DIETÉTICO	OPCIÓN MÁS SANA
Alimentación poco variada.	Biodiversidad: alimentación suficientemente variada evitando alimentos de mayor riesgo.
Exceso de alimentos concentrados.	Más alimentos diluidos: verduras, hortalizas y frutas.
Muchos alimentos refinados.	Más alimentos integrales.
Exceso de productos animales.	Más alimentos vegetales.
Exceso de grasas y proteínas.	Más hidratos de carbono complejos.
Exceso de hidratos de carbono con alto IG: glucosa, azúcar, dulces, miel, etc.	Más hidratos con bajo-medio IG: frutas, legumbres, pan integral, pasta, etc.
Exceso de grasas de riesgo: demasiadas grasas saturadas y demasiadas grasas poliinsaturadas omega-6 (aceites de semillas: girasol, maíz, etc.).	Más grasas saludables: monoinsaturadas en aceite oliva, frutos secos y aguacate. Omega-3 en pescado azul.
Demasiadas frituras y mal hechas.	Reducir fritos; freír a conciencia. Usar más el aceite en crudo.
Dieta pobre en fibra.	Más vegetales; más panes integrales.

ERROR DIETÉTICO	OPCIÓN MÁS SANA
Exceso de sal (sodio).	Reducir o suprimir la sal; Condimentos y especias saludables; más alimentos ricos en potasio.
Exceso de alcohol.	Nada o muy poco (vino tinto).
Refrescos azucarados, colas.	Zumos de fruta naturales, horchatas, batidos naturales.
Exceso de fósforo al tomar demasiadas carnes, pescados, embutidos, etc.	Evitar proteínas animales con mas fósforo que calcio: carnes... Incluir alimentos con más calcio que fósforo: lácteos, verduras.
Déficit de ciertos nutrientes antioxidantes.	Más frutas y verduras, granos vegetales integrales y alimentación suficientemente variada.
Productos envasados con grasas sin identificar: "aceite vegetal", "grasa vegetal".	Elegir los que tengan aceite de oliva o predominio de grasas monoinsaturadas.
Pescados grandes con mercurio (bonito, atún, melva, lucio, pez espada).	Pescados pequeños o medianos (azules y semigrasos).

Una marea de descubrimientos

En los últimos quince años seguimos asistiendo a nuevos descubrimientos. La lista de los efectos benéficos de los omega-3 (grasas del pescado) no para de aumentar y de sorprendernos. Descubrimos la importancia del índice glucémico en los alimentos ricos en hidratos de carbono y su relevancia para controlar la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Se amplían las virtudes del yogur y leches fermentadas (probióticos). Se descubren infinidad de fitoquímicos en frutas, verduras y otros vegetales con interesantes efectos para prevenir enfermedades crónicas y degenerativas (sustancias que tienen efectos similares a los fármacos o a las sustancias de defensa que produce nuestro propio organismo: antioxidantes, antitrombóticos, anticancerígenos, antiinflamatorios, antibióticos, etc). Se aclaran más los efectos de las distintas grasas (saturadas, omega-6, monoinsaturadas, omega-3 y trans).

Se redescubren algunas vitaminas con nuevas funciones y efectos antioxidantes y anticancerígenas, por ejemplo, el ácido fólico para prevenir malformaciones, y el fólico junto a las vitaminas B6 y B12 para prevenir la arteriosclerosis.

Con este asunto de la Nutrición hay que tener paciencia. Las influencias más importantes de la dieta en la salud se producen poco a poco, en el medio y largo plazo. Tanto los efectos nocivos de la dieta insana como los efectos curativos y/o preventivos de una dieta terapéutica y/o una dieta sana se dan casi siempre al cabo de semanas, meses o años.

Analfabetismo nutricional y la pirámide alimentaria

La Nutrición es una ciencia tan compleja como otras muchas. Pero eso no es óbice para que no la podamos enseñar con sencillez en nuestras escuelas. El problema es que las maestras y maestros tampoco suelen estar preparados. En la era del dinero, de la ciencia y la tecnología se le da más importancia a las Matemáticas y la Físí

ca que a la Nutrición. Aunque nos va la vida en ello, políticamente no se le da la debida importancia. A menudo los profesionales de la salud luchamos contra molinos de viento; a veces desde la escuela, la familia, etc., se fomentan buenos hábitos pero el entorno, la técnica, las modas, nos arrastran hacia otros más insensatos.

PIRÁMIDE DIETÉTICA SALUDABLE (*)

4

alguna vez al mes
grasas saturadas
concentradas (tocino,
manteca, mantequilla, nata, coco)
embutidos ricos en grasa saturada
quesos grasos y carnes grasas; jamones
pescados azules grandes (atún, bonito, etc.); setas.

3

una vez a la semana y/o con mucha moderación
aceites de semillas y margarinas ricos en omega-6 (girasol, maíz, etc.)
1 vaso de vino tinto, 2 vasos de sidra, 1 caña de cerveza (al día) –¡opcional!–
embutidos pobres en grasa saturada, vísceras (menudillos)
panes y derivados de cereales refinados; carnes magras, pollo y aves .

2

varias veces a la semana y/o con moderación
huevos; leche y leches fermentadas sin desnatar; mariscos, pescados blancos
miel y similares; azúcar blanco o moreno; especias y hierbas aromáticas
aceite de oliva, aceite de soja; patatas y otros tubérculos
frutos secos oleaginosos; pescados azules.

1

todos los días (o casi todos los días)
leche desnatada; yogur u otras leches fermentadas desnatadas (**)
legumbres secas; panes integrales y cereales integrales; frutas pasas
agua; verduras y hortalizas de colores vivos; frutas frescas variadas.

0

ejercicio físico casi a diario (ejemplo: andar al menos media hora)

(*) pirámide para personas sanas. los grupos 1 y 2 se bastan y se sobran para conformar una dieta completa y sanísima de tipo mediterráneo u ovolactovegetariano (revisados según nutrición actual).

(**) las embarazadas, madres lactantes e infantes es mejor que tomen los lácteos enteros.

Claves para una nutrición inteligente

1) *Variedad y cantidad suficiente de los grupos más saludables* frutas, verduras y hortalizas, panes integrales, cereales y derivados incluida la pasta, legumbres secas, tubérculos, frutos secos, aguacate, pescado azul, yogur o similares descremados (los niños, enteros), huevos, aceite de oliva, frutas desecadas.

2) *Evitar grasas de riesgo:* saturadas (quesos, mantequilla, nata, coco, repostería industrial, jamón, embutidos, carnes grasas, tocino, patés, manteca de cerdo, etc), poliinsaturados omega-6 (girasol, maíz), grasas hidrogenadas o trans (margarinas).

3) *Grasas saludables cada día.* Especialmente las monoinsaturadas (omega 9): aceite de oliva, aguacate y frutos secos. Si no tomamos pescado azul conviene tomar nueces y otros frutos secos. Cocinar siempre con aceite de oliva (preferentemente crudo). Pocas frituras y hechas a conciencia.

4) *Pan integral y/o cereales integrales a diario.*

5) Tomar alimentos ricos en hidratos de carbono que tengan un *bajo o moderado índice glucémico* legumbres, frutas, pasta, panes y cereales integrales. (Ver ANEXO: Tabla de índice glucémico de algunos alimentos, página 329).

6) *Frutas, zumos y verduras.* Al menos cinco raciones al día de colores diversos.

7) *Verduras amargas.* Procura tomarlas a menudo: acelga, espinaca, endivia, alcachofa, escarola. Su sabor mejora si se aliñan con aceite de oliva.

8) *Lácteos descremados* cada día (para niños, enteros). Mejor yogur o similares.

9) *Alimentos estrella.* Incluir cada día varios vegetales especialmente ricos en antioxidantes y fitoquímicos. Por ejemplo: frutos secos, cítricos, bayas, crucíferas, tomates, uvas negras o mosto tinto, manzanas reinetas, cebollas rojas, ajo, pimiento rojo, copos de avena, soja o derivados, chocolate negro, té verde, etc.

10) *Practica una cocina sana.* (Ver CLAVES PARA UNA COCINA SANA, página 36).

11) *Si tienes exceso de peso,* cambia tus hábitos de vida moderando tu consumo calórico evitando alimentos ricos en calorías (grasas), calorías de riesgo (saturadas, etc.) o calorías vacías (bebidas alcohólicas, refrescos, azúcar y dulces refinados, panes y harinas blancas...). Y más importante incluso: haz ejercicio aeróbico al menos una hora al día.

12) *Si tienes alguna enfermedad concreta,* infórmate de su causa o de sus factores de riesgo (dietéticos y de otro tipo).

13) *Los suplementos pueden ser nocivos.* No te automediques. No los tomes si no te los prescribe una persona especialista en la enfermedad que tengas. Los suplementos vitamínicos y/o de fitoquímicos no suponen ninguna mejora si ya estás comiendo sano y variado; incluso muchos de ellos entrañan riesgos y desequilibrio entre nutrientes.

Grasas muy sanas y grasas peligrosas

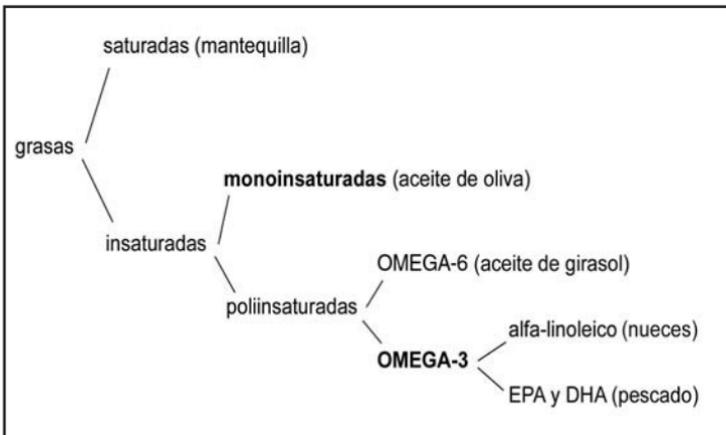
En las últimas tres décadas del siglo XX se ha bombardeado a la población sobre lo nefastas que son las grasas; primero fueron los médicos, luego cogieron el testigo los medios de comunicación. Cuando más tarde los expertos en Nutrición se dieron cuenta que había muchos tipos de grasas y que unas eran malas, otras regulares y otras buenísimas, ya la población tenía el prejuicio metido en la cabeza. Es mucho más fácil lanzar mensajes simplistas que otros más realistas, aunque complejos. Es entonces cuando se echa de menos la educación nutricional.

Las grasas de los alimentos no son puras, sino mixtas; cada alimento suele contener una mezcla peculiar de los distintos tipos de ácidos grasos: saturados, monoinsaturados, poliinsaturados omega-6, poliinsaturados omega-3; además están las grasas manipuladas como las hidrogenadas industrialmente o grasas trans.

Por ejemplo, para simplificar se suele decir que la mantequilla tiene grasas saturadas, pero en realidad lo que se quiere decir es que tiene un predominio o una mayoría de grasas saturadas, un 80%; pero otro 10% es grasa monoinsaturada y el resto es grasa poliinsaturada omega-6.

En los años sesenta se comprobó que la grasa saturada subía el colesterol. En los años setenta se aconsejó erróneamente consumir aceites vegetales de semillas. En los años ochenta se vio que el aceite de oliva (grasa monoinsaturada) era muy sano porque subía el colesterol HDL (o colesterol "bueno"). En los años noventa y hasta la actualidad se descubrieron las mil y una propiedades benéficas de los ácidos poliinsaturados omega-3. Hay alimentos vegetales que también tienen ácidos omega-3 (por ejemplo, las nueces y los aceites de soja y de colza). También sabemos ahora que es importante que haya una buena relación entre los ácidos omega-6 y los ácidos omega-3; la relación óptima es de 5 partes a 1; y que sólo unos pocos alimentos vegetales se acercan a dicha proporción como son las nueces y el aceite de soja que junto al aceite de oliva son las grasas más sanas.

ÁRBOL DE LAS GRASAS (simplificado)



Algo sobre comida ecológica y consciente

La filosofía de la alimentación ecológica tiene más que ver con la salud ambiental y social que con nuestra salud personal, aunque ambas no tienen por qué ser incompatibles. Muchos pesticidas persistentes se concentran de manera especial en las grasas de los alimentos animales (lácteos, huevos, carnes, etc.). También es preocupante el impacto ambiental de los alimentos transgénicos y, más aún, su impacto social; todo parece indicar que dicha tecnología (como ya sucedió en el pasado con fertilizantes y pesticidas) podría implicar un desequilibrio ambiental y sobre todo una mayor servidumbre y dependencia económica y tecnológica para los pequeños agricultores y para los países empobrecidos. En el día a día algo se puede hacer para mitigar estos impactos ambientales y sociales, tanto individualmente, como en la familia o en la comunidad. Ahí van unas pinceladas.

Al adquirir el alimento

–Evita la comida basura, rápida o precocinada. Además de insana suele contener más aditivos y estar sobreempaquetada.

–Evita comprar productos que vienen de lejos: frutas tropicales, chocolate suizo, cerveza mexicana, galletas danesas, miel de Chile, etc.

–Evita comprar alimentos en hipermercados y centros comerciales. Evita comprar alimentos de empresas con prácticas injustas para con productores o trabajadores.

–Compra productos frescos, de temporada y de procedencia lo más cercana posible. Compra productos a granel o al por mayor (cuidando de conservarlos bien).

–Busca alimentos cultivados ecológicamente (¡si tu economía te lo permite!). O acude a tiendas de confianza.

–Vete a la compra con tu propia bolsa. Rehúsa en el comercio bolsas y envases innecesarios.

–No compres latas de aluminio (es mejor y más ecológico el vidrio).

–No compres envases con plástico PVC. Su incineración produce dioxinas y furanos.

–Evita los envases de poliestireno expandido (corcho blanco).

–No compres productos alimenticios envasados en aerosoles con CFCs, como nata montada, etc.

–No recolectes, caces ni pesques especies vegetales o animales en vías de extinción.

En tu casa

–Evita el uso de la cocina eléctrica para cocinar. Es preferible el gas.

–Come alimentos sanos que no requieran cocinado: frutas, ensaladas, pan, frutos secos, frutas desecadas, etc.

–Tapa siempre las cazuelas con tapas ajustables. Usa ollas rápidas.

–Usa cazuelas y sartenes de materiales que sean buenos conductores del calor; excepto los de aluminio.

–No uses electrodomésticos innecesarios que gastan mucha energía.

–Ten en cuenta los criterios de ahorro energético al comprar nuevos frigoríficos, cocinas, etc.

–Compra frigoríficos que no utilicen CFCs. Quitale regularmente el polvo de la parrilla del frigo.

Productos de limpieza

–Separa la basura: vidrio, papel, envases, materia orgánica (si la puedes reciclar para compost), pilas, etc.

–No uses o abuses de productos agresivos para el medio ambiente: lejía (tiene cloro), limpiahornos, etc.

–Friega lo antes posible los cacharros. Será más fácil limpiarlos y se requerirá menos agua, energía, jabón, etc.

–No tires el aceite de cocinar por los desagües.

En el vecindario, en tu ciudad

–Promueve la creación de un comedor comunitario sano y ecológico. Comer cada uno en su casita es un despilfarro de tiempo, esfuerzo y dinero.

–Promueve la creación de una cooperativa de productos ecológicos.

–Anima al Ayuntamiento a que apoye este tipo de iniciativas.



LAS TRES DIETAS MÁS AVALADAS

Composición	1. Mediterránea
Alimentos vegetales.	Cereales: pan y otros derivados (pasta, etc.). Legumbres. Patatas y otros tubérculos. Importante consumo de frutas y verduras. Aceite de oliva. Frutos secos oleaginosos.
Alimentos animales.	Pescado azul y blanco. Moderado consumo de carnes y derivados. Huevos. Moderado consumo de lácteos.
Sustancias interesantes.	Almidones con bajo IG. Fibras vegetales. Fitoquímicos. A.Grasos monoinsaturados. Omega-3 (pescado).
Otros datos.	Vino tinto (compuestos fenólicos). Ajo, cebolla y otros condimentos (fitoquímicos).

LAS TRES DIETAS MÁS AVALADAS

2. Vegetariana amplia	3. Japonesa
<p>Cereales: pan y otros derivados (pasta, etc.). Legumbres. Patatas y otros tubérculos. Alto consumo de frutas y verduras. Aceite de oliva y otros aceites vegetales. Frutos secos oleaginosos.</p>	<p>Arroz y derivados. Soja y derivados. Otras hortalizas y legumbres. Algas.</p>
<p>Lácteos. Huevos.</p>	<p>Alto consumo de pescado y marisco. Pobre consumo de carnes y derivados.</p>
<p>Almidones con bajo IG. Fibras vegetales. Fitoquímicos. Grasos monoinsaturados. Omega-3 (Frutos secos).</p>	<p>Almidones con bajo IG. Fibras vegetales. Fitoquímicos. Omega-3 (pescado).</p>
<p>Alto consumo de fitoquímicos protectores. Buena relación calcio/fósforo.</p>	<p>Soja (fitoestrógenos). Té. (compuestos fenólicos, flúor).</p>

Cómo cocinar más sano

Casi siempre cocinar es una tarea engorrosa, no remunerada y a menudo tampoco reconocida. Sin embargo, cocinar también es un arte y un placer para mucha gente; y cocinar sano y sabroso es más arte todavía. Algunos de los factores de riesgo dietéticos no dependen tanto de lo que comamos sino de cómo lo cocinemos. Y cuando digo cocinar me refiero a cualquier tipo de procesado que sufre el alimento desde que es recogido de la planta, de la granja, del mar etc. Hoy en día se produce una paradoja, porque el consumidor cada vez tiene menos control sobre la materia prima (que es procesada por la industria) pero en nuestros hogares disponemos de una amplia gama de máquinas y herramientas como nunca antes tuvo la humanidad y que pueden mejorar o empeorar la calidad final de lo que ingerimos. No me voy a extender mucho sobre este tema que daría para todo un libro interesante y sumamente práctico. Para simplificar resumo en este decálogo algunas de las claves. Para más detalles sobre cada alimento, ver en el Diccionario de alimentos el apartado “Cómo aprovecharlo”.

Claves para una cocina sana

- Obtener alimentos de calidad y conservarlos adecuadamente.
- Eliminar tóxicos: naturales (solanina, etc.) o contaminantes (pesticidas, etc.).
- Usar grasas sanas: aceite de oliva o similares (preferible en crudo).
- Menos sal y más condimentos (ajo, cebolla, pimiento, tomate, hierbas aromáticas).
- Conservar el máximo de nutrientes del alimento. Aprovechar líquidos de cocción.
- Elegir el método de procesado dependiendo del nutriente que más nos interesa.



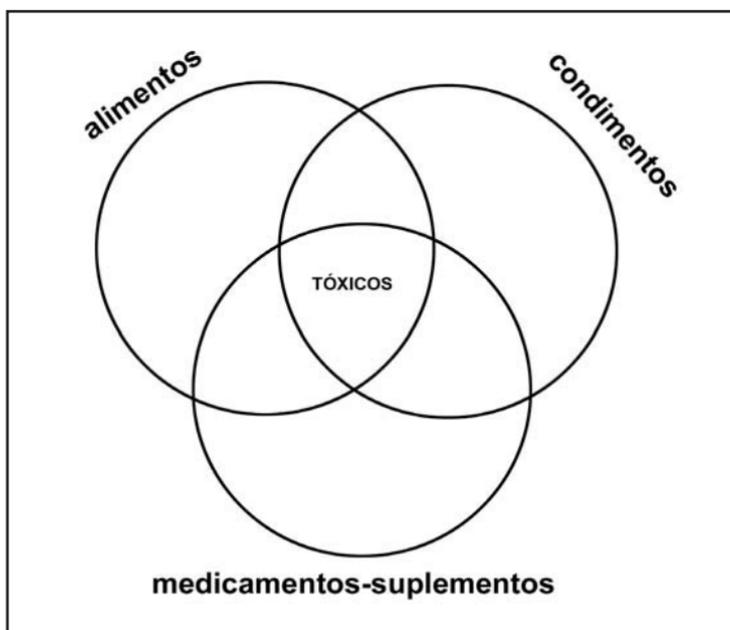
- Las frutas casi siempre enteras o en zumo.
- Las hortalizas, a veces cocidas (más carotenos) y otras crudas (vitamina C y folatos).
- Cocciones rápidas (a presión), secas (horno, plancha) o con poco agua (al vapor).
- Evitar formación de sustancias mutágenas (ahumados, caramelizados, quemados).
- El microondas es rápido, es seco y no produce mutágenos.
- Pocas frituras y correctas: que el aceite no humee; reutilizarlo poco y bien filtrado.
- Buena higiene y manipulación de alimentos. No tomar el pescado crudo.
- Materiales higiénicos: acero inoxidable y vidrio. Evitar hierro y aluminio.

No hay alimentos malos

Los alimentos comestibles han llegado a serlo por selección cultural. A lo largo de miles y miles de años, las diversas culturas han explorado su entorno y han ido escogiendo aquellos alimentos vegetales o animales que les reportaban unos u otros beneficios: mantener la energía, crecer con normalidad, mantenerse sanos, etc. Y en general han evitado aquellos otros que les envenaban y enfermaban en el corto o medio plazo. Pero como no sólo de pan vive el hombre ni la mujer... también han mantenido el uso de ciertas plantas y bebidas que aumentaban el rendimiento físico en el corto plazo, relajaban, estimulaban o alteraban la conciencia de una u otra manera (usos rituales o mágicoreligiosos) de antaño, y que hoy en día aún persisten aunque preferimos llamarlos usos culturales, gastronómicos, lúdicos, festivos, espirituales, científicos, etc.

Los alimentos, las plantas, las drogas, las sustancias químicas, cualquier sustancia, no es ni buena ni mala intrínsecamente; puede ser buena o mala en relación a algo, puede ser buena para unas cosas y mala para otras; dependerá de muchos factores y del uso que se le quiera dar. Además la Nutrición como la Medicina es una ciencia muy inexacta y no podía ser de otra manera, dada la complejidad del organismo humano y de la naturaleza en general. Dentro de las especialidades médicas, la Nutrición será quizás de las más imprecisas; es decir, que no podemos pontificar, poner la mano en el fuego ya que es muy probable que tengamos que desdecirnos dentro de diez años, dentro de uno o el mes que viene, cuando un estudio más amplio y mejor hecho ponga en tela de juicio lo que hasta entonces pensábamos.

Complejas interrelaciones entre nutrientes y sustancias protectoras (incluyendo fitoquímicos)



Queda mucho por descubrir

En Nutrición, esa ciencia tan jovencuela, se ha visto muy claro. Lo que ayer era cierto hoy deja de serlo; antes se les reducían los hidratos a los diabéticos, ahora se les recomiendan alimentos ricos en hidratos de carbono y fibra como legumbres y cereales integrales; en los setenta los aceites de semillas eran buenos para bajar el colesterol, ahora es mejor el de oliva; antes el pescado blanco era mejor, ahora lo es el azul; el huevo era nefasto para el colesterol, ahora se sabe que no aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares; antes comer chocolate era casi un pecado dietético, ahora resulta que nos protege del infarto; el café sigue teniendo mala prensa, pero parece prevenir el Parkinson, el cáncer de colon, las piedras biliares, etc.

Las nuevas sustancias protectoras

La revolución de los fitoquímicos

En los años ochenta se empezó a tener constancia de que determinadas sustancias presentes en el mundo vegetal (indoles, betacaroteno...) y que no eran nutrientes esenciales para el organismo (como lo son las vitaminas, minerales y proteínas) tenían ciertos efectos fisiológicos en el organismo (función antioxidante, por ejemplo) e incluso prevenían algunas enfermedades degenerativas, entre ellas ciertos tipos de cáncer. En los últimos veinte años hemos asistido a un aluvión de estudios experimentales, clínicos y epidemiológicos en los que se han ido acumulando más evidencias científicas sobre la importancia de numerosas sustancias. La mayor parte de las sustancias protectoras no nutrientes de los alimentos comestibles proceden del mundo vegetal y por eso se les llama fitoquímicos. Sin embargo, otros componentes o sustancias muy protectoras también proceden de los alimentos animales, como es el caso de los ácidos EPA y DHA (omega-3 del pescado y marisco), la lactoferrina de los lácteos, las bacterias benéficas del yogur, etc.

Para que nos podamos hacer una idea de la complejidad del mundo vegetal, una simple patata tiene 150 sustancias químicas diferentes, una col tiene alrededor de 200 sustancias, y así todo. Algunas de esas sustancias son nutrientes, otras son fibras que no se digieren o que se digieren de forma imperfecta, otras son toxinas poco tóxicas, otras son auténticos venenos que se destruyen al cocer o procesar los alimentos, y otras son fitoquímicos protectores, lo cual no quiere decir que no estén exentos de riesgos en determinadas dosis o circunstancias.

Los alimentos estrella. Fitoquímicos

Alimentos	Fitoquímicos	Beneficio
Ajo, cebolla	Sulfuros alílicos.	Enfermedades cardiovasculares. Algunos cánceres.
Avena	Betaglucanos. Fibra soluble.	Reducen el colesterol. Regulan la glucosa en sangre.
Bayas, arándanos, moras...	Antocianinas.	Antioxidantes. Enfermedades cardiovasculares. Posible prevención de demencias seniles. Degeneración macular asociada a la edad.
Cereales integrales	Fibra. Acido fítico. Lignanos.	Cáncer de colon y recto.

Alimentos	Fitoquímicos	Beneficio
Naranjas, cítricos	Limoneno.	Cáncer de mama.
Coles, brécol...	Glucosinolatos.	Cánceres digestivos, cáncer de mama.
Frutas y verduras	Carotenoides.	Diversos cánceres (piel y mucosas). Enfermedades cardiovasculares. Cataratas y degeneración de la retina.
Nueces, frutos secos	Fitosteroles.	Reducción del colesterol.
Hortalizas, vegetales	Flavonoides y otros compuestos fenólicos.	Enfermedades cardiovasculares. Diversos cánceres.
Legumbres	Fibra soluble, ácido fítico. Inhibidores de las proteasas, saponinas.	Diabetes. Enfermedades cardiovasculares. Cáncer de colon.
Manzanas, cebollas rojas	Quercetina.	Antioxidante, antiinflamatorio, anticancerígeno, antimicrobiano.

Alimentos	Fitoquímicos	Beneficio
Semillas de lino	Lignanós.	Cánceres de mama y de próstata. Enfermedades cardiovasculares.
Té	Catequinas.	Enfermedades cardiovasculares. Diversos cánceres.
Tomate y pimiento rojos	Licopeno.	Arteriosclerosis. Diversos cánceres.
Uva negra, mosto, vino tinto	Resveratrol.	Enfermedades cardiovasculares. Diversos cánceres.
Espinaca, verduras de hoja oscura	Ácido fólico.	Malformaciones congénitas. Enfermedades cardiovasculares. Diversos cánceres.
Zanahorias	Poliacetilenos.	Neutralizan algunas de las sustancias cancerígenas del tabaco.

¡Ojo con los suplementos!

En una sociedad consumista, de todo se puede hacer negocio. Y de la salud sobre todo, porque o bien nos meten miedo en el cuerpo (al colesterol, a la menopausia, etc.), o bien nosotros mismos nos obsesionamos por querer ser más sanos o más guapos (el fenómeno de “los Cuerpos Danone”). Pues bien, casi todas las principales autoridades en Nutrición humana han llegado a la conclusión de que no debemos tomar suplementos vitamínicos, minerales o fitoquímicos por nuestra cuenta; y no es por aguarle la fiesta al alegre consumidor sino porque los riesgos de toxicidad son importantes y, a veces, graves. Suplementos de vitamina E (que se ha labrado una muy buena fama como antioxidante) aumentan el riesgo de ictus hemorrágico; suplementos de vitamina A son tóxicos para el hígado y el feto y favorecen la osteoporosis, suplementos de vitamina C superiores a un gramo al día pueden producir piedras en el riñón; el selenio en exceso es bastante tóxico; suplementos de betacaroteno, que al principio se pensó que podía proteger del cáncer de pulmón a los fumadores, se vio que aumentaba el riesgo de dicho tumor.

Pero la mayor parte de las veces no es que los suplementos sean tóxicos, sino que no sirven para nada, salvo para malgastar nuestro dinero y crearnos falsas expectativas. Si comemos bien no los necesitamos, y si lo no hacemos, los suplementos no compensarán el riesgo de una dieta insana. En los alimentos corrientes existen todos los nutrientes y miles de fitoquímicos protectores. ¡No vayas a la farmacia o al super a comprarlos! Algunos suplementos son muy eficaces ante ciertas patologías, pero si es así, te lo comentará tu especialista o tu generalista; y si no te dicen nada, ¡pregúntales!

Otro cuento es el de los alimentos funcionales

Empezando por la palabrita, que se las trae. ¿Pero es que hay algún alimento que no sea funcional? Es decir, ¿hay algún alimento que no tenga nutrientes útiles para el organismo o bien fitoquímicos preventivos? Leeros

el Diccionario de alimentos. No hay alimentos buenos y malos, sino que hay alimentos más interesantes y otros menos o casi nada interesantes para confeccionar una dieta sana y preventiva. Muchos de los alimentos menos interesantes o de riesgo los he excluido del Diccionario (embutidos, quesos, coco, carnes, vísceras, etc.), no porque no sean funcionales, sino porque los hay mucho mejores. Nos mienten diciendo verdades a medias. Las margarinas con fitosteroles bajan el colesterol pero tienen demasiados ácidos omega-6; nos venden batidos o yogures con SOJA en letras bien grandes, pero cuando vas a mirar a la etiqueta ves que sólo tienen ¡un 1% de soja! En fin, que lo que no nos cuentan es que las legumbres de toda la vida tienen muchos de los fitoquímicos que posee la soja. Y es mucho más eficaz y barato tomar sardinas alguna vez a la semana que consumir leche con omega-3 cada día. Hay alimentos funcionales que tienen su razón de ser para gente con patologías concretas; alimentos sin gluten para celíacos, alimentos sin fenilalanina para fenilcetonúricos, leches vegetales para gente con alergia a la leche de vaca, etc. Pero comprar galletas “con fibra” es absurdo (a no ser que además sean riquísimas); la fibra abunda por doquier en casi todos los grupos vegetales.

Enfermamos porque nos oxidamos

Una de las teorías más aceptadas por la comunidad médica mundial sobre el origen del envejecimiento humano y de gran parte de las enfermedades crónicas y degenerativas es la teoría de los radicales libres y oxidantes. Estos radicales pueden dañar a las células, a los importantes orgánulos de la célula y a su ADN, promoviendo a medio y largo plazo enfermedades y deterioro orgánico. En el funcionamiento normal del cuerpo se están produciendo constantemente dichas sustancias lo que ocurre es que el organismo dispone de diversos mecanismos de defensa antioxidante, de tal forma que lo normal es que haya un equilibrio entre su producción y su desaparición.

Factores de riesgo que producen radicales libres

1) Hábitos insanos:

- Tabaco activo (y pasivo).
- Tomar mucho sol (rayos ultravioleta: UV) sobre todo sin protección.
- Bronceado con solarium (UVA).
- Ejercicio excesivo (trabajo o deporte intensos y/o prolongados).

2) Contaminación ambiental:

- Oxidantes del aire: ozono, óxidos de nitrógeno (NO₂, NO).
- Metales pesados: plomo, cadmio, etc.
- Radioactividad (radiaciones ionizantes).

3) Dieta:

- Exceso de calorías (exceso de grasas, alimentos refinados y concentrados).
- Exceso de grasas poliinsaturadas.
- Hierro ferroso.
- Dieta pobre en sustancias antioxidantes.

4) Ritmo de vida y actitud mental:

- Estrés y ansiedad crónicos.

5) Algunos medicamentos y tratamientos:

- Nitrofurantoína, ciclofosfamida, bleomicina, tiourea, etc.
- Exceso de oxigenoterapia.
- Radioterapia, radiodiagnóstico.

6) Profesionales:

- Aparatos con arcos voltaicos, silos de heno, motores de gasolina.
- Fotocopisterías y ozonizadores de aire (ozono).
- Agricultores (herbicida paraquat).

Antioxidantes de la dieta

Nutrientes y carotenoides

Nombre	Buenas fuentes	Protege de
Vitamina C	Cítricos, fresas, kiwis, pimientos crudos, grosellas, frutas y hortalizas crudas.	Cánceres diversos. Cataratas. Asma y bronquitis crónica. Complicaciones de diabetes.
Vitamina E	Semillas germinadas, germen en copos, aceite de oliva, frutos secos (nueces, pipas de girasol...), cereales y panes integrales.	Enfermedad de Alzheimer. Enfermedad de Parkinson.
Carotenoides	Zanahoria, boniato, calabaza, verduras de hoja verde, mango, albaricoque, melocotón, melón.	Cánceres de las mucosas.
Licopeno	Tomate rojo, pimiento rojo, sandía, pomelo rojo, guayaba.	Arteriosclerosis. Diversos cánceres.

Nombre	Buenas fuentes	Protege de
Luteína	Espinacas, judías verdes, brócoli, lechuga, yema de huevo, cereales y verduras de hoja verde en general.	DMAE (degeneración macular de la retina).
Selenio	Alimentos proteicos: huevos, lácteos, pescado, panes y cereales integrales.	Diversos cánceres.
Cinc	Marisco, pan integral, legumbres secas, hortalizas Huevos, lácteos.	DMAE. Posible prevención del cáncer de esófago.
Aminoácidos azufrados (metionina, cisteína)	Huevos, lácteos, pescado, cereales.	Bronquitis crónica, enfisema.

Los ácidos grasos omega-3: una gran noticia

La primera noticia que descolocó a la comunidad médica vino hace décadas de los esquimales. Comiendo tanta grasa y además de origen animal, ¿Por qué demonios tenían menos infartos que otros países con ingestas más bajas de grasa? La grasa de los esquimales procedía básicamente del pescado y de las focas. Dichas grasas son poliinsaturadas omega-3 y se vio que bajaban el colesterol de la sangre; después se descubrió que prevenían la formación de trombos y que parecían aliviar la inflamación de la artritis reumatoide. Eso hasta los años ochenta. Desde entonces su fama y prestigio no ha hecho sino aumentar y cada dos por tres un nuevo grupo de investigación nos sorprende con otro beneficio de los ácidos grasos omega-3. Los omega-3 no sólo están en el pescado, algunos aceites vegetales y frutos secos también contienen cantidades significativas. Estas son sus virtudes:



Grasas OMEGA-3 y salud

Fuentes Ácidos grasos Omega-3	Beneficios
<p>Pescado azules:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sardina - Salmón - Anchoa (boquerón) - Caballa (berdel) - Trucha <p>Aceites:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soja - Colza <p>En frutos secos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nueces 	<p>Cardiovascular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reducen el colesterol malo; suben el bueno - Bajan la tensión arterial - Evitan las trombosis - Mejoran el control de la diabetes <p>Alivian inflamación crónica y enfermedades autoinmunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asma: reducen número y gravedad crisis - Colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn - Psoriasis - Artritis reumatoide - Lupus eritematoso, etc. <p>Previenen cánceres: mama, próstata, colon, etc.</p> <p>Psiquiatría:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejoría en trastorno bipolar y esquizofrenia <p>Buen desarrollo feto y desarrollo psicomotor del bebé</p>

¿Qué hay de cierto en los probióticos?

De cuando en cuando las empresas que fabrican productos lácteos, algunas de ellas grandes multinacionales de la alimentación necesitan, lanzar al mercado un producto nuevo. Para convencer al consumidor de la necesidad de dicho producto recurren a mensajes para el niño que llevamos dentro: ¡qué rico que es! (aunque tenga el triple de grasa...). O bien lanzan el mensaje hacia nuestro adulto más racional, y entonces nos tienen que convencer que dicho producto es más sano, tiene menos grasas, aumenta las defensas, etc. Muchas de las investigaciones sobre los probióticos las han realizado dichas empresas. Es cierto que las leches fermentadas son sanas, que favorecen una flora bacteriana intestinal benéfica amén de otros beneficios (ver YOGUR y tabla LECHES FERMENTADAS).

Muchos de esos mensajes, llenos de verdades a medias, lo que no nos cuentan es que la nueva leche bífidus o con no se qué bacterias distintas es tan eficaz como el clásico yogur si es auténtico yogur O sea, que el yogur o cualquier otra leche fermentada con bacterias vivas tiene todas esas virtudes que ahora nos venden como nuevas.

Numerosos países con tradición láctea tienen algún tipo de leche fermentada y la mayoría poseen el efecto “probiótico”, es decir, son capaces de prosperar en el intestino y favorecer el crecimiento de bacterias benéficas.

Para obtener todas esas ventajas lo único que se precisa es que la leche fermentada (sólida o líquida) no esté pasteurizada ni esterilizada. También es importante que sea lo más fresca posible y que tenga tarde la fecha de caducidad, ya que a medida que pasa el tiempo el número de bacterias se va reduciendo y son menos eficaces.

Para garantizar más su viveza y frescura una buena opción es hacer yogur casero cada poco tiempo o hacer kéfir con un nódulo regalado.

Otra cosa que tampoco se nos cuenta es que la leche también tiene efectos similares a los del yogur, aunque con menor intensidad. Es decir, que la leche también aumenta las defensas inmunitarias estimulando la producción de interferón gamma, por ejemplo.

Resumiendo, no pagues por una leche fermentada el doble o el triple que por un yogur no pasteurizado. Para más información, ver LECHES FERMENTADAS.

¿Qué son los prebióticos?

Los prebióticos son cierto tipo de hidratos de carbono, como los FOS o fructooligosacáridos en vegetales (o los GOS o galactooligosacáridos en la leche) que favorecen en el intestino el desarrollo de una flora bacteriana benéfica. No son bacterias (como las del yogur) pero sí las promueven. Cuando la publicidad nos dice “con efecto bífidus” se está aprovechando del prestigio de sus campañas anteriores; lo que nos quieren decir es que han añadido hidratos de carbono que las bacterias de nuestro colon fermentan. Lo que no se nos dice es que numerosos alimentos vegetales de uso corriente ya poseen ese efecto; hay hidratos de carbono con efecto prebiótico en el tomate, el plátano, la cebolla, el ajo, la alcachofa, el espárrago, la remolacha, la cebada, etc.

Pon color en tu dieta

COLOR	Nombre del pigmento	Buenas fuentes
VERDE OSCURO	Clorofila	Verduras de hoja verde: lechuga, acelgas, espinacas, etc.
AMARILLO	Betacarotenos amarillos (ocultos por el verdor de la clorofila)	Verduras de hoja verde.
AMARILLO	Luteína	Verduras y hortalizas verdes, yema de huevo, algas, frutas amarillas.
AMARILLO	Zeaxantina	Maíz, yema del huevo, espinaca, níspero, mandarina.
AMARILLO-NARANJA	Criptoxantina	Pimiento naranja y amarillo, pimentón.
NARANJA	Betacaroteno	Zanahoria, boniato, mango, albaricoque, melocotón, melón, calabaza, nectarina...
ROJO	Licopeno	Tomate, pimiento rojo, sandía, pomelo rojo.
AZUL-GRANATE-VIOLETA	Antocianinas	Bayas y frutas del bosque: moras, grosellas, arándanos, fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas rojas, uvas negras...

Efectos preventivos
<p>La clorofila se asocia al magnesio. Las verduras de hoja son ricas en manganeso (antioxidante) y en ácido fólico (protege de la arteriosclerosis y de ciertos cánceres).</p>
<p>Antioxidantes: previenen cáncer y enfermedades degenerativas.</p>
<p>Antioxidantes: previenen la degeneración macular senil de la retina.</p>
<p>Previenen la degeneración macular senil de la retina.</p>
<p>Antioxidantes: protegen de ciertos cánceres.</p>
<p>Antioxidantes: protegen de cánceres de mucosas: estómago, laringe, esófago, etc.</p>
<p>Antioxidante: protegen de la arteriosclerosis y de cánceres (próstata, etc.).</p>
<p>Antioxidantes: Previenen demencias Previenen la degeneración macular senil de la retina.</p>

II

Diccionario de alimentos

ACEITE DE OLIVA

El oro líquido de la dieta mediterránea

Sustancias interesantes:

Ácidos grasos monoinsaturados u omega-9: ácido oleico (71,7%); ácidos grasos poliinsaturados: ácido linoleico (8%), ácido linolénico (1%); ácidos grasos saturados: ácido palmítico (10,8%), ácido esteárico (2,4%); vitaminas A (betacaroteno), E, y compuestos fenólicos, fitoesteroles (betasitosterol).

Propiedades:

Por su poder antioxidante evita el envejecimiento prematuro y previene muchas enfermedades degenerativas.

Disminuye las enfermedades cardiovasculares por arteriosclerosis (angina de pecho, infarto de miocardio, ictus o ataques cerebrales, etc.) ya que baja el colesterol LDL o

“malo” y los triglicéridos, sube el HDL o colesterol “bueno”, evita las trombosis, es vasodilatador y baja la tensión arterial. Previene el desarrollo de diabetes tipo II y favorece su control cuando ya se padece (baja el colesterol y la glucosa y reduce la necesidad de insulina). En personas con obesidad reduce el riesgo de enfermedades degenerativas.

Disminuye la acidez de estómago y favorece la cicatrización ulcerosa. Mejora la función del páncreas. Facilita la absorción de nutrientes: vitaminas liposolubles, calcio, hierro, etc. ayudando a prevenir la osteoporosis.

Mejora las defensas inmunológicas reduciendo infecciones y riesgo de artritis reumatoide. Previene los cánceres de mama, de colon y de recto; y quizás también los de piel, pulmón, próstata y ovario (faltan pruebas).

Retrasa el envejecimiento del cerebro (previene demencias seniles y la enfermedad de Parkinson), mejora la función cognitiva en personas mayores. Mejora el acné, los eczemas seborreicos y la psoriasis.

Reduce los trastornos biliares y cardiovasculares en las embarazadas. Sus ácidos grasos se asemejan en parte a los de la leche materna (equilibrio entre el ácido linoleico y el alfa-linolénico). Sus grasas, vitaminas y fitoquímicos favorecen un buen desarrollo del sistema nervioso y cerebral del feto, una mayor talla y peso del bebé al nacer y un buen desarrollo físico y psicomotor posterior

Aumenta en deportistas la capacidad de reparación muscular por el daño de los radicales libres tras un esfuerzo aeróbico intenso.

Cómo aprovecharlo mejor:

Siempre es mejor tomar el aceite en crudo y no abusar de las frituras. Aunque el aceite puro de oliva (mezcla de virgen y refinado) es muy saludable, lo es aún más el aceite de oliva virgen, ya que el refinado supone la destrucción de gran parte de la vitamina E.

Cómo hacer una buena fritura:

1. No mezclar distintas clases de aceites, ni aceite viejo con aceite nuevo.
2. Evitar que el aceite humee (calentar la sartén o recipiente poco a poco para no pasarnos de temperatura).
3. No reutilizar un aceite más de 4 o 5 veces.
4. Cada vez que se reutilice el aceite hay que colarlo bien para quitarle las impurezas. Cuantas más impurezas tiene, más tóxicos se forman en la siguiente fritura.
5. No usar recipientes de hierro ni de cobre para hacer frituras; dichos metales favorecen la formación de peróxidos.

Mitos:

No es cierto que el aceite de semillas sea mejor para freír que el aceite de oliva. El punto de humo del aceite de oliva (unos 180°) es más alto que el de los aceites de semillas y por tanto aguanta mejor el calor antes de empezar a degradarse.

Riesgos:

Si el aceite echa humo está ya empezando a degradarse. Cuanto más reutilizado está un aceite más toxinas lleva (peróxidos y acroleína).

Todo aceite, por muy sano que sea es casi 100% grasa y ésta es el componente que más calorías aporta a la dieta (9 calorías por gramo). Las personas con obesidad pueden consumir algo de aceite de oliva (es cardiosaludable) siempre que lo hagan con límite y eviten las frituras.

ACEITUNAS (OLIVAS)

Mucha sal y algunos fitoquímicos

Sustancias interesantes:

Aceituna verde encurtida: grasas (14%) de las cuales monoinsaturadas 10%, proteínas (1,4%), hidratos de car-

bono (1,7%), fibra (2,4%), vitamina E, minerales (5,8%) de los cuales buena parte corresponde a la sal común o cloruro sódico; calcio, hierro, oleuropeósido, fitosteroles (betasitosterol), compuestos fenólicos.

Propiedades:

El oleuropeósido es un glucósido amargo que baja la tensión arterial y abunda más en las aceitunas verdes. Los compuestos fenólicos son antioxidantes y los sitosteroles bajan el colesterol. Sin embargo, a pesar de todos estos aspectos positivos, el mayor problema que presentan es su altísimo contenido en sodio (sal); debido a ello las aceitunas están contraindicadas para las personas con hipertensión. Las aceitunas son moderadamente laxantes. Las infusiones de hoja de olivo también bajan la tensión.

Cómo aprovecharlo:

Dado su enorme contenido en sal (cloruro sódico) conviene desalarlas en alguna medida varias horas antes de consumirlas, incluso si tenemos bien la tensión.

Riesgos:

Las personas hipertensas, con problemas cardiovasculares, obesidad central, diabetes no bien controlada o insuficiencia renal no deberían consumirlas.

ACELGA

La penca es más gastronómica, la hoja más nutritiva

Sustancias interesantes:

Hidratos de carbono (0,7%), proteínas (2%), grasas (0,3%), fibra (3%), vitaminas A (betacaroteno), C, K y ácido fólico, minerales (1,7%) sobre todo potasio, calcio y magnesio, otros carotenoides (luteína), flavonoides.

Propiedades:

La acelga es una hortaliza laxante y ayuda a prevenir el estreñimiento.

Por su riqueza en potasio, calcio, magnesio, vitamina K, así como por su buena relación calcio/fósforo, la acelga contribuye a mantener la densidad ósea contribuyendo a prevenir la osteoporosis.

Su riqueza en carotenoides, ácido fólico y flavonoides le hace interesante como preventiva de cánceres relacionados con epitelios mucosos (digestivos, respiratorios, vejiga urinaria, etc.).

Cómo aprovecharla:

Lo mejor de sus nutrientes está en las hojas verdes. Consumirlas pronto, lo más frescas posible ya que cuando las hojas están lacias, las vitaminas C y ácido fólico se reducen mucho. La mejor forma de aprovechar mejor sus carotenos es comer acelgas cocidas en olla rápida y al vapor o en purés, pues así se aumenta su absorción intestinal.

Mito:

Aunque tiene una reseñable cantidad de calcio y hierro, dichos minerales están unidos al ácido oxálico en formas insolubles y poco absorbibles por el intestino.

Riesgo:

La acelga es rica en ácido oxálico, por lo que las personas con predisposición a la formación de piedras de oxalato cálcico deben comerla con moderación.

ACHICORIA, HOJAS

Mejor la fresca que la tostada

Sustancias interesantes:

Proteínas (1%), hidratos de carbono (2%), fibra (1%), vitaminas A (betacaroteno), C, ácido fólico, potasio,

magnesio, cinc, principios amargos (ácido chicorésico, cikorina), flavonoides.

Propiedades:

Muy apreciada en Bélgica, Francia y Holanda. Sus hojas se asemejan a las del diente de león y pertenece a la misma especie que la escarola y la endivia. Es interesante por su riqueza en betacaroteno y principios amargos. El ácido chicorésico tiene un efecto diurético, estimulante de la producción de bilis y se está estudiando su posible acción como protector del hígado.

Cómo aprovecharla:

La achicoria de hojas se consume cruda en ensalada.

Riesgos:

Todos los alimentos tostados tienen sustancias mutágenas que se generan al someter a altas temperaturas a las proteínas y los hidratos de carbono; al parecer la cantidad de dichos mutágenos es tanto mayor (y más potencialmente cancerígena) cuanto mayor es la temperatura o el grado de tueste. No obstante, se desconoce la relevancia sanitaria que puede implicar a largo plazo el consumo de ciertos productos de tueste (achicoria, cebada, café, etc). Calcular la cantidad total que una persona puede consumir no es fácil, ya que también existen dichos productos en el pan tostado, las frituras y los alimentos asados y caramelizados, etc.

AGUACATE

La "mantequilla" vegetal

Sustancias interesantes:

Grasas (16-20%) sobre todo monoinsaturadas, proteínas (2%), hidratos de carbono (0,4%), fibra (4%) soluble, vitaminas A (betacaroteno, betacriptoxantina, alfacaroteno), E, C, B2, B6, niacina y ácido fólico, minerales

(1,4%) potasio, hierro, cinc, boro, otros carotenoides (luteína), derivados del ácido láurico, fitosteroles, saponinas, sesquiterpenos, asparagina, etc.

Propiedades:

Ninguna fruta fresca tiene las prestaciones que posee el aguacate, una auténtica joya. Por el tipo de grasas y por la cualidad de sus fitoquímicos sus ventajas se asemejan bastante a las del aceite de oliva. Es muy bueno para el corazón y las arterias (aunque los diabéticos deben tener cuidado; ver riesgos). Su ácido oleico monoinsaturado tiene las mismas propiedades antioxidantes que las del aceite de oliva: reducen el colesterol “malo” y suben el colesterol “bueno”; además su efecto vasodilatador hace bajar la tensión arterial. Varios estudios han encontrado que las personas con niveles más bajos de alfacaroteno en sangre tenían más riesgo de padecer angina de pecho y que los pacientes con enfermedad de Alzheimer tienen igualmente pobre cantidad de dicho carotenoide. Y su riqueza en ácido fólico también protege de la arteriosclerosis al bajar los niveles sanguíneos de homocisteína (un factor de riesgo cardiovascular).

Se ha comprobado que las grasas monoinsaturadas mejoran las inflamaciones intestinales crónicas como el Croh y la colitis ulcerosa.

El aguacate para ser fruta tiene mucho hierro y además éste se absorbe bien; en un experimento con ratones, cuanto más aguacate tenía su ración dietética más se corregía la anemia ferropénica.

En el año 2000 investigadores japoneses de la Universidad Shizuoka encontraron que el aguacate tiene propiedades hepatoprotectoras en ratones: entre 22 frutas, el aguacate fue el más eficaz en la prevención de la cirrosis; se desconoce aún cuáles son las sustancias preventivas o si este efecto depende más bien de la sinergia de algunos de sus nutrientes y fitoquímicos.

Para más información sobre las ventajas de las grasas monoinsaturadas, ver ACEITE DE OLIVA.

Cómo aprovecharlo:

Hay que consumirlo bien maduro y crudo. El zumo de limón evita que se oxide la superficie.

Mitos:

Es mantecoso pero no es tan grasoso como se suele pensar; puede formar parte de la alimentación equilibrada de gente con obesidad. Tiene la mitad de grasa que la nata y 5 veces menos que la mantequilla o margarina.

En algunos libros de toxicología alimentaria se desaconseja a los diabéticos el consumo de aguacates por contener manoheptulosa, que en altas dosis inhibe la secreción de insulina. Sin embargo, un estudio más reciente dirigido por Lerman Garber encontró que el aguacate ayuda a mantener buenos niveles de glucosa en sangre y reduce el colesterol en diabéticos tipo II.

Riesgos:

Los diabéticos tipo II deben evitarlo o tomarlo con precaución ya que contiene manoheptulosa, un hidrato de carbono que inhibe la secreción de insulina. En algunas personas el aguacate puede producir molestias digestivas por gases.

AGUATURMA (PATACA O TUPINAMBO)

Un tubérculo nutritivo

Sustancias interesantes:

Proteínas (2,4%), hidratos de carbono (4%), fibra (12,5%) rica en inulina, grasa (0,4%), vitaminas B1 y niacina, minerales (1,7%), potasio, hierro.

Propiedades:

Su sabor recuerda a la alcachofa y a la nuez pero sus cualidades nutritivas se asemejan a las de la patata con

la salvedad de que la gente diabética la tolera mejor ya que produce un índice glucémico más bajo debido a su contenido en hidratos en parte indigeribles, como la inulina.

Cómo aprovecharla:

Se puede cocinar como la patata, pero a diferencia de ésta puede comerse también cruda en ensalada, cortada en lonchas o rallada (tiene la textura del rábano).

AJO

El condimento-medicamento

Sustancias interesantes:

Hidratos de carbono (25%), proteínas (6%), grasas (0,1%), fibra (1,2%), vitaminas A, C, E, B, niacina, potasio, cinc, selenio, compuestos azufrados (alicina, aliína, ajoeno, garlicina y diversos disulfuros y trisulfuros alílicos, alilmercaptano, S-alilcisteína, compuestos tiocianicos), fitohormonas, etc.

Aceite esencial (0,1%): disulfuro de dialilo (60%), trisulfuro de dialilo (20%), disulfuro de alil-propilo (16%).

Propiedades:

Según Erick Block, profesor de la Universidad Estatal de Nueva York, «el ajo tiene miles de compuestos químicos, mucho de los cuales surgen al procesarlo».

Es el alimento más relatado en la literatura (científica y de divulgación) por sus cualidades medicinales. Aunque no existen pruebas inequívocas para todas las virtudes que se le atribuyen, las más citadas se refieren a los beneficios sobre las enfermedades cardiovasculares (infarto, ictus, etc.), el cáncer y a sus cualidades antimicrobianas.

En cuanto al aparato cardiovascular, el ajo tiene un efecto reductor del colesterol; un diente de ajo puede reducirlo en un 9 a 12%; no se sabe qué componente o

componentes son los responsables; parece ser que el ajo inhibe la oxidación de las LDL o “colesterol malo” y que ejerce un efecto fibrinolítico sobre los trombos sanguíneos. En cuanto a la tensión arterial hay estudios que han encontrado un efecto antihipertensivo y otros que no. También existen estudios que atribuyen efectos antiagregante de las plaquetas y fibrinolítica (antitrombosis) a la alicina y al ajoeno (disulfuros y trisulfuros), pero según algunos autores esto sólo se produce con el ajo fresco cocinado (ver más adelante).

También existen, sin embargo, estudios que desmienten las cualidades reductoras del colesterol y anti-coagulantes.

Estudios en animales han encontrado que los sulfuros del ajo previenen el cáncer de colon posiblemente porque estimulan la producción de unas enzimas que neutralizan la toxicidad de las sustancias cancerígenas.

Un estudio hecho en China halló que las personas que toman más ajo tienen menos de la mitad del riesgo de desarrollar cáncer de estómago. Otra investigación epidemiológica realizada por un equipo del Hospital Ramón y Cajal de Madrid en una comarca de Cuenca halló que el consumo habitual de ajo morado reducía en sus habitantes el riesgo de padecer úlcera y cáncer de estómago. El mismo equipo encontró que una solución acuosa de ajo morado frena el desarrollo de la infección por *Helicobacter pilory*, implicada en la úlcera y en el cáncer de estómago.

Otros tumores malignos que se ha postulado previene el consumo regular de ajo son los de esófago, pulmón, piel, mama y próstata; los estudios han sido en animales, aún falta mucho por aclarar y no existen pruebas de que dichos efectos sean extrapolables al ser humano.

Sobre sus efectos en las defensas inmunitarias algún estudio concluyó que el ajo aumentaba la capacidad del sistema inmunológico, elevando la actividad de las células asesinas, un tipo de linfocitos que destruye células cancerígenas.

Menos frecuentes son los estudios sobre sus supuestas cualidades antidiabéticas y antiasmáticas (estas últimas sí están más documentadas en la cebolla).

Por último, y aunque no sea buena idea arriesgarse a usarlo como antibiótico ante una infección grave, también se han descrito múltiples efectos antimicrobianos y antiparasitarios; combate infecciones bacterianas (*Escherichia coli* y otras), virales (gripe) y fúngicas (frente a *Candidas*); combate la disentería amebiana y tiene una acción vermífuga expulsando los oxiuros (pequeños gusanos blancos que infestan a los niños).

Cómo aprovecharlo:

Mortero, ¿para qué te quiero? Para muchos de los principales efectos preventivos parece bastar con tomar cada día un diente de ajo o uno y medio y cocinarlo crudo, cocido o frito. Según un estudio de la Universidad de Pensilvania «el truco consiste en machacarlo antes de cocinarlo».

Mitos:

Al parecer el refrán popular «ajo cocido es ajo perdido» está equivocado. Según Eric Block, que lleva décadas estudiando las propiedades del ajo «cientos de sus compuestos surgen cuando se lo machaca, cuece o fríe». Pero es muy probable que las empresas que comercializan cápsulas o comprimidos de ajo estén ocultando datos al consumidor. Block publicó en 1995 un estudio en la revista *Science* concluyendo que los preparados industriales de ajo carecían de los principales fitoquímicos del ajo; otro estudio de la Universidad de Bonn (Alemania) publicado en la revista médica *JAMA* concluyó que los preparados basados en su aceite esencial no bajaban el colesterol.

Riesgos:

Su toxicidad es baja. No usar ajo medicinalmente en criticaturas pequeñas sin consultar a profesionales com-

petentes. A grandes dosis reduce la actividad del tiroides; también dosis altas pueden provocar anemia; algunos autores aconsejan no ingerir más de 7 a 10 gramos al día para un adulto.

Por sus cualidades anticoagulantes, y ante una operación quirúrgica importante y si se están consumiendo diariamente cantidades relevantes de ajo conviene notificárselo a la persona que dirija la intervención.

Aunque el ajo y otras hortalizas tengan cierto poder antimicrobiano, cuando se trate de curar ciertas infecciones graves o que duran más de lo habitual, habrá que recurrir a profesionales competentes por si fuese necesario tomar antibióticos o fármacos más específicos o con más garantías.

ALBARICOQUE

Pectina y betacaroteno

Sustancias interesantes:

Hidratos de carbono (8,5%) sobre todo sacarosa, también glucosa y sorbitol, proteínas (0,9%), grasa (0,1%), fibra (2%) soluble (pectina), vitaminas A (betacaroteno, betacriptoxantina) y C, potasio, cumarinas, ácidos orgánicos (málico, cítrico). Albaricoques secos: muy ricos en potasio y carotenos; ricos en calorías, hierro y fibra.

Propiedades:

Fruta rica en pectina y en vitaminas antioxidantes que protegen de diversas enfermedades degenerativas: diabetes, cataratas y cáncer. Las vitaminas A y C previenen diversos cánceres (de estómago, colon y otros órganos con mucosa). La pectina reduce el colesterol; el potasio baja la tensión arterial.

Los albaricoques frescos son bien tolerados por la gente con diabetes debido a que su fibra soluble evita bruscas subidas de glucosa en sangre.

Los albaricoques secos ayudan a prevenir el estreñimiento crónico y el cáncer de colon y ayudan a corregir la anemia ferropénica por su riqueza en hierro.

Cómo aprovecharlo:

Consumir los albaricoques frescos o secos que concentran mucho más los carotenos y el potasio; usar también los albaricoques secos en compotas o como sustituto del azúcar para endulzar yogures, batidos, cereales con leche, etc. Se puede hacer mermelada casera baja en azúcar u optar por mermeladas comerciales sin azúcares puros.

Riesgos:

Los albaricoques secos pueden llevar dióxido de azufre (E-220) y dicho aditivo a una minoría de personas sensibles les puede causar crisis de asma. Las semillas del interior del hueso tienen amigdalina, un tóxico que genera ácido cianhídrico.

ALCACHOFA

Fitoquímicos hepatoprotectores

Sustancias interesantes:

Proteínas (3%), hidratos de carbono (2,6%), grasa (0,1%), fibra (10,8%) soluble, FOS (fructooligosacáridos), inulina, ácido fólico, potasio, cobre, manganeso, silimarina, cinarina, ácido monocateoilquínico, flavonoides (cinarósido derivado de la luteolina, ácido cafeico), sesquiterpenos amargos (cinaropicrina), fitoesteroles (beta-sitosterol, estigmasterol).

Propiedades:

La sustancia amarga estimula los jugos digestivos, la cinarina estimula la secreción de bilis por el hígado, el cinarósido es antiinflamatorio; la cinarina, el ácido monocateoilquínico, los fitoesteroles y las fibras solubles bajan el colesterol. La silimarina es un protector de las

células del hígado (también lo tiene el cardo mariano y se usa en fitoterapia); dicha sustancia es antioxidante y en estudios experimentales ha conseguido reducir el cáncer de piel. La inulina estimula el crecimiento de flora bacteriana benéfica en el colon (bifidobacterias). La alcachofa es diurética y su potasio puede ayudar a bajar la tensión arterial.

Cómo aprovecharla:

Preferir las frescas a las de lata; tomarlas cocidas o asadas; no importa mucho que se pierdan las vitaminas hidrosolubles ya que la alcachofa es más interesante por su valor gastronómico y sus fitoquímicos que por sus escasas vitaminas. Se puede comer también en ensalada.

Mitos:

La alcachofa no es tan potente como para protegernos de dosis inmoderadas de alcohol.

Riesgos:

La gente con hipertensión debe evitar las alcachofas en lata debido a su alto contenido en sal. Las alcachofas son algo flatulentas (producen gases en el intestino).

ALFALFA GERMINADA

Rica en vitamina K

Sustancias interesantes:

Proteínas (4%), hidratos de carbono (1,3%), grasas (0,7%), fibra (2,5%), vitaminas A (betacaroteno), C, K y ácido fólico, hierro, fósforo, magnesio, cinc, cobre, boro, otros carotenoides, saponinas, fitoestrógenos, L-canavanina (tóxico).

Propiedades:

Es cardiosaludable; sus saponinas reducen el colesterol y su ácido fólico reduce la homocisteína de la sangre, un factor de riesgo que fomenta la arteriosclerosis.

Tiene vitaminas (A, C y fólico) que protegen del cáncer a ciertos órganos con mucosa (estómago, colon, cuello de útero, etc.).

La vitamina K es antihemorrágica; le ayuda al hígado a fabricar protrombina, una sustancia necesaria para que la sangre tenga poder de coagulación. Por su riqueza en vitamina K que facilita el aprovechamiento del calcio por los huesos y por su contenido en magnesio y boro contribuye a prevenir la osteoporosis.

Al ser el hierro su mineral más destacado también puede ayudar a combatir la anemia ferropénica ya que como se come cruda en ensalada la vitamina C ayuda a la absorción de dicho mineral.

Cómo aprovecharla:

Las semillas germinadas de alfalfa se pueden comer crudas en ensalada.

Riesgos:

¡Ojo! si hubiere enfermedades autoinmunes, sobre todo lupus eritematoso. La alfalfa contiene un aminoácido tóxico, la L-Canavanina que provoca reacciones autoinmunitarias en el organismo similares a las que se dan en el lupus.

ALFORFÓN (TRIGO SARRACENO)

Un no cereal muy rico en nutrientes

Sustancias interesantes:

Panes ácimos (sin levadura).

Proteínas (9%), hidratos de carbono (70%), grasa (1,7%) de predominio insaturado, fibra (3,7%) , vitaminas B (B1, B2, niacina, B6, ácido fólico) y E, fósforo, magnesio, potasio, hierro, cinc, manganeso, ácido fólico, inhibidores de las proteasas, precursores de los lignanos, flavonoides (rutina).

Propiedades:

Aunque se asemeja a los cereales (gramíneas), es una poligonácea. Bueno para el corazón, las arterias y la diabetes. Ayuda a corregir el estreñimiento y a prevenir el cáncer de colon.

El grado de aprovechamiento de sus proteínas es superior a las del trigo por contener mayor cantidad de lisina, uno de los ocho aminoácidos esenciales.

Una ventaja del trigo sarraceno es que no es trigo y no contiene gluten, por lo que puede ser consumido por las personas con enfermedad celíaca.

Cómo aprovecharlo:

Cocido como las legumbres, aunque no necesita remojo.

ALHOLVA (FENOGRECO)

Una legumbre aromática

Sustancias interesantes:

Proteínas (29%), hidratos de carbono (50%), grasas (7%), fibras (8%) sobre todo mucílago soluble (galactomanana), celulosas, hemicelulosas, vitaminas A, B1, C, niacina, potasio, calcio, fósforo, hierro, cinc, ácido fólico, saponinas (diosgenina, yamogenina y otras), flavonoides (rutina), fitosteroles. (Tiene sustancias con actividad fitoestrogénica).

Aceite esencial (0,015%): principios amargos, sesquiterpenos, cumarinas, trigonelina.

Propiedades:

Buena para el corazón, las arterias y la diabetes; previene el estreñimiento y por su composición podría ser preventiva del cáncer de colon.

Diversos estudios han encontrado en humanos propiedades antidiabéticas (atribuidas a la fibra soluble) y de reducción del colesterol, por las saponinas, la fibra

soluble y la niacina. En investigaciones realizadas con animales se ha comprobado prevención del cáncer de hígado y estimulación de las contracciones uterinas. Desde hace siglos, y aún hoy, se viene usando para convalecencias y aumentos de peso.

Cómo aprovecharla:

Usado como legumbre y también como especia.

Riesgos:

Estas semillas no tienen toxicidad; pero por sus efectos sobre el útero se aconseja no consumirlas en el embarazo.

ALLIUM

Hortalizas de este grupo	Ajos morado y blanco, cebollas roja, amarilla y blanca, chalote, cebolleta, puerro, etc.
Sustancias protectoras	Compuestos organosulfurados (alicina, aliína, disulfuros y trisulfuros).
Protegen de	Cáncer de estómago y otros tumores. Enfermedades cardiovasculares. Aumento defensas inmunitarias. Parásitos intestinales (oxiuros).
Observaciones	Consumirlos frescos pero cocinados (machacados, cocidos, asados y fritos pero no quemados). Los preparados industriales no parecen ser eficaces.

ALMENDRA

Alma cardiosaludable

Sustancias interesantes:

Grasas (54%), de las cuales: monoinsaturadas 36,5%, poliinsaturadas 10% y saturadas 4%, proteínas (18,7%), hidratos de carbono (9%), fibra (9,8%), vitaminas E, ácido fólico y niacina, minerales (2,7%) potasio, calcio, magnesio, hierro, cinc, cobre, manganeso, boro, fitoesteroles.

Propiedades:

Por el tipo de sus grasas y sus componentes antioxidantes (vitamina E, cinc, manganeso, etc.) las almendras son buenas para el corazón, las arterias y la diabetes. Sus ácidos grasos bajan el colesterol LDL que se deposita en las arterias o colesterol “malo”. Las grasas monoinsaturadas, el potasio, el calcio y el magnesio también ayudan a bajar la tensión arterial y para rematar su ácido fólico reduce la homocisteína (un factor de riesgo cardiovascular).

Ayuda a preservar la densidad de los huesos ya que tiene altas cantidades de calcio, magnesio, potasio y boro, así como una buena relación calcio/fósforo, todo lo cual reduce el riesgo de osteoporosis.

Cómo aprovecharla:

Comerlas crudas o ligeramente tostadas. Evitar las almendras saladas.

Riesgos:

Las almendras amargas contienen amigdalina, un glucósido tóxico que se transforma en ácido cianhídrico y hay que desecharlas (la dosis potencialmente mortal para un adulto son diez almendras amargas).