

12 «superalimentos» a partir de los 50

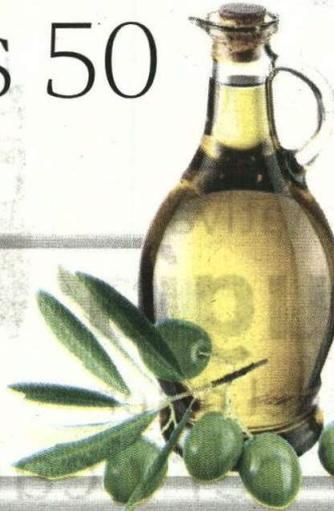
CARMEN IBÁÑEZ
NUTRICIONISTA
DE SALUD PÚBLICA



Nuestras recomendaciones de hoy van orientadas a una franja de población concreta: los mayores de cincuenta años. Personas que sin tener la presión de la juventud,

1

Aceite de oliva: Es un aceite vegetal, extraído de las aceitunas, frutos del olivo. La calidad se mide por sus características organolépticas y su contenido en ácidos grasos libres. Es rico en vitaminas liposolubles A, D, E, K. Favorece la absorción

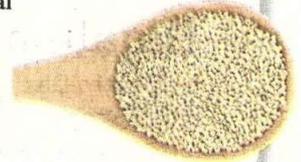


del minerales como el calcio, fósforo y zinc. Contiene antioxidantes naturales como los polifenoles, tan beneficiosos para combatir el estrés oxidativo de las células. Su valor calórico es de 9 Kcal por gramo.

2

Quinoa: Otro alimento con valor nutritivo similar a los cereales, aunque no pertenece a estos y es considerado como un pseudocereal, muy conocido en Bolivia, Perú y Ecuador y Colombia. Pertenece a la misma familia que las espinacas, la acelga y la remolacha. Se consume como grano (semillas) y las hojas como verdura.

Tiene un alto contenido de proteína, superior al trigo y al maíz, de alto valor biológico, con aminoácidos esenciales como la lisina, escasa en los cereales. Igual que la avena, mantiene índices glucémicos muy bajos por lo que puede ser consumido por diabéticos e intolerantes al gluten, ya que no tiene.



3



Repollo y brécol: Verduras de invierno, con protectoras de la flora bacteriana y, como consecuencia, del aparato digestivo. Además de vitamina C, folatos, betacarotenos y fibra, contienen isocianatos, que le dan su sabor a estas verduras de la familia de las crucíferas, consideradas sustancias protectoras de proce-

sos cancerosos de pulmón y digestivos. Se mantienen tras el cocinado. También contienen indoles y sulfuros, estos últimos responsables del olor y producción de gas durante su digestión. Comino, ajedrea, salvia o coriandro ayudan a disminuir molestias digestivas. No recomendadas con bocio e hipotiroidismo.

4

Chocolate negro: con un porcentaje de cacao igual o superior al 70 %, produce un efecto hipotensor de la presión sanguínea así como un aumento de sustancias antioxidantes, polifenoles y flavonoides, que pueden retrasar la aparición de enfermedades degenerativas. Desde su llegada a Europa, se le ha considerado un alimento estimu-

lante, contiene magnesio, hierro, fósforo, potasio y vitaminas del grupo B. También contiene teobromina, similar a la cafeína, endorfinas y serotonina, que estimulan el sistema nervioso, dando sensación gratificante. Las calorías que aporta son debidas a su contenido en azúcar añadido y porcentaje de manteca de cacao u otras grasas.



5

Pera: Es una fruta con un contenido en agua muy elevado, rica en potasio y baja en sodio y azúcares. Contiene taninos, sustancias astringentes que cuidan la mucosa intestinal así como ácido cafeico con propiedades antibacteria-



nas. Están muy recomendadas en personas diabéticas y aquellas medicadas con diuréticos, para compensar las pérdidas de potasio. Presentan fibra soluble y pectinas, que ayudan a eliminar colesterol.

6



Manzana: Al igual que la pera, pertenece a la familia de las rosáceas. Su aporte calórico es moderado. El contenido en fibra, no soluble y soluble aporta sensación de saciedad. Tiene taninos, poca grasa, poco sodio y carece de colesterol. Contiene pigmentos como la quercetina, flavonoide con efectos antioxidantes y antiinfla-

matorios. Regula la actividad intestinal, aporta propiedades astringentes, pero también tiene un efecto laxante, por la fibra, azufre, fructosa y sorbitol. Por su alto contenido en gas puede producir molestias. Hay que masticarla y ensalivarla cuidadosamente, procurando que el aire salga de la boca antes de tragar la fruta.

no alcanzan la jubilación y tienen una vida activa con motivaciones personales en todos los aspectos, laborales, familiares, de ocio, de grupo o de conocimiento.

Aunque no hablamos de normas nuevas desde el punto de vista nutricional, los cincuenta ocupan una franja de población incluida en numerosos estudios, fundamentalmente encaminados a conseguir una alta calidad de vida en esta etapa y a un retraso en la aparición de síntomas y enfermedades propias de personas de edades avanza-

das. Todos los datos indican que para tener una vida sana, aparte de esas recomendaciones habituales de hacer ejercicio diario, tener actividad mental, ser positivo, tener relaciones sociales y alimentación adecuada, también existen alimentos de los que «se puede abusar», porque sus contenidos químicos actúan como protectores del organismo: repollo, brécol, café, chocolate negro, pera, manzana, quinoa, avena, espárragos, arándanos, calabaza, habas, aceite de oliva y salmón.

En su conjunto son ricos en ácidos grasos insaturados, contienen antioxidantes, minerales, fibra soluble, hidratos de asimilación lenta y proteínas, sustancias cuya misión es proteger el sistema gastrointestinal, evitar deficiencias vitamínicas o minerales, modular el sistema inmunitario, controlar niveles en sangre de colesterol, triglicéridos y azúcar y mantener activo el sistema nervioso. A continuación veremos los que aglutinan las principales cualidades.

7

Café: Es la segunda bebida más consumida. Contiene vitaminas, minerales, cafeína y antioxidantes. Su consumo moderado, dentro de una dieta equilibrada, puede reportar beneficios para la salud, reduciendo el riesgo de desarrollar diabetes tipo II, afecciones hepáticas y biliares y una menor incidencia en la aparición de enfermedades neurodegenerativas. El presidente de la



Fundación Española del Corazón, en referencia a un estudio realizado en 2012 a personas entre 50 y 71 años, ha recordado que el consumo diario de hasta cuatro tazas de café, se asocia a una mayor longevidad y una reducción de la mortalidad debida a enfermedades corona-

8

Espárragos: Desde el punto de vista nutricional, los espárragos son un alimento rico en vitaminas: A, grupo B, C, E, K y ácido fólico. Son una buena fuente de minerales: potasio, fósforo, calcio, hierro, cobre y zinc. Después de su ingesta, la orina tiene un olor característico por la presencia de compuestos azufrados formados en

la digestión y procedentes de los aceites esenciales que contiene. Los espárragos acidifican la orina, favoreciendo el aumento de ácido úrico, motivo por el cual, debe ser un alimento controlado para las personas propensas a padecer «gota».



9

Arándanos: También llamados mirtilos, por su nombre latino *Vaccinium myrtillo*, son los frutos en baya de una planta arbustiva que crece de forma silvestre. Hay arándanos rojos y azules, color debido a la presencia de pigmentos y sustancias antioxidantes



como flavonoides y antocianos. Son frutas poco calóricas, astringentes, por el contenido en taninos, y diuréticas (ácido ascórbico, cafeína y potasio). Su zumo, con propiedades antibacterianas, se ha considerado como un buen protector de las infecciones que se producen en las vías urinarias.

10

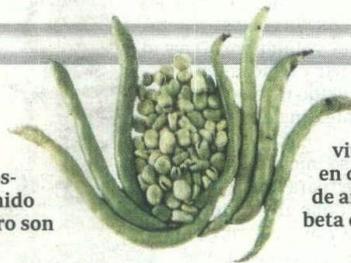


Calabaza: Es un alimento de bajo aporte calórico, rico en agua, potasio, fibra y compuestos antioxidantes. Su color es debido a la presencia de carotenos, los cuales, se transformaran en vitamina A en nuestro organismo. También contiene

vitamina C, licopeno y ácido fólico. Las semillas, llamadas pipas, contienen ácidos grasos omega-3 y omega-6, vitaminas A, E, y zinc. Las pipas aportan más calorías que la pulpa y tradicionalmente se han utilizado para eliminar parásitos intestinales.

11

Habas: Pertenecen al grupo de las legumbres y se consumen tanto en fresco como secas, aunque estas últimas son más indigestas, calóricas y flatulentas. Su contenido en proteínas, hidratos, calcio y fósforo son



muy superiores, respecto a las vainas tiernas, pero disminuye su contenido vitamínico. Contienen vitamina C, A, E, B1 y B2, en concreto de tiamina, niacina y folatos, además de antioxidantes como lecitina, colina, fibra y beta carotenos.

12

Salmón: Es un pescado graso o azul, rico en ácidos grasos omega-3, que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Es una buena fuente de proteínas, vitaminas A (protección de mucosas, hígado y sistema nervioso) y D (regulando

niveles de calcio). También contiene vitaminas del grupo B, magnesio y yodo imprescindible para la glándula tiroidea. Consumo controlado en personas con gota, por su contenido en purinas que se transforman en

