

NUTRICIÓN Y SALUD



## Las siete dietas más naturales

Cuando alguien desea alimentarse de forma más sana y natural es fácil que dude entre las múltiples posibilidades que existen. Elegir depende de cada uno; para facilitarlo, pasamos revista a siete dietas muy representativas que pueden servir de modelo e inspiración.

**A**ctualmente disponemos de muchas informaciones sobre las propiedades de los alimentos, pero a menudo resultan contradictorias entre sí. No existe una «Respuesta» con mayúsculas, válida para todas las personas y en cada momento de sus vidas, pero sí existen varios enfoques válidos sobre el gran tema de la alimentación natural. Se trata de modelos que han demostrado su bondad a lo largo del tiempo, cada uno con sus ventajas e inconvenientes, a los ojos de quien está buscando una manera más saludable de alimentarse.

Presentamos a continuación siete dietas emblemáticas, algunas más radicales que otras. Son una buena orientación, aunque las posibilidades no acaben ahí, y las propias dietas evolucionan.

### 1. LA DIETA VEGETARIANA

Un vegetariano puede serlo por varias razones. A la mayoría les mueve el amor a los animales, así como la ecología y la sostenibilidad, pues al prescindir de la carne se consumen menos recursos naturales y se hace posible que mayor cantidad de población pueda alimentarse con lo que ofrece un territorio. Por supuesto, el cuidado de la salud también es una gran motivación.

El grupo mayoritario entre los vegetarianos es el de los ovo-lacto-vegetarianos, es decir, los que consumen huevos y productos lácteos además de vegetales. La mayoría, asimismo, prefiere los cereales integrales y da importancia a las frutas y las hortalizas frescas y de temporada. Además, consumen una variedad de legumbres

### CÓMO HACERSE UN TRAJE A MEDIDA

La **variedad** de dietas naturales y saludables demuestra que las personas somos libres de elegir y experimentar. Se puede elaborar una dieta en función de los gustos y necesidades individuales, tomando lo que se considere más valioso de

cada modelo, así como seguirla con más o menos fidelidad. La condición es que aporte todos los nutrientes esenciales. **El reto** consiste en modificar los propios hábitos. ¿Vale la pena hacerlo si nos sentimos bien? Incluso en ese caso siempre

es posible mejorar el equilibrio de la dieta en pos de un mayor bienestar físico y mental. **No todo es la dieta.** Los propios modelos muestran que la actitud y el entorno son decisivos a la hora de beneficiarse de cualquier opción.





O.J.D.: 45411  
E.G.M.: 220000  
Tarifa: 50960 €  
Área: 4704 cm2 - 800%

# CUERPO MENTE

Fecha: 01/02/2014  
Sección: REVISTA  
Páginas: 18-25



## NUTRICIÓN Y SALUD

### HACERSE VEGETARIANO

Los cambios graduales favorecen que una dieta sin carnes se construya sobre bases sólidas.



FBA/CORBIS/GETRES

#### • LAS ALTERNATIVAS A LAS CARNES ROJAS

El primer paso consiste en abandonar las carnes rojas, que se sustituyen por más raciones de legumbres, seitan (masa a base de gluten de trigo con un 25% de proteínas) y tofu, al tiempo que se aumenta ligeramente la presencia de arroces, pastas, sopas, y sobre todo ensaladas y frutas. La sustitución de la carne implica aprender recetas atractivas con los nuevos ingredientes.

#### • DEJAR LA CARNE DE AVE Y EL PESCADO

Los huesos dejados por estos alimentos deben suplirse aprendiendo nuevas recetas a base de legumbres. Se trata de huir de cualquier tipo de monotonía o sensación de que falta algo. Es frecuente, por ejemplo, recurrir a las combinaciones de arroz o quinoa -grano con un perfil de aminoácidos muy com-

pleto- con lentejas y otras legumbres, así como a las preparaciones de *hummus* (paté de garbanzos y sésamo), *falafels* y hamburguesas vegetales. El descubrimiento de nuevos sabores y texturas aumenta a menudo el entusiasmo por la nueva dieta.

#### • AÑADIR ALGUNOS ALIMENTOS MÁS

Las semillas y los frutos secos, las frutas desecadas, cereales como el mijo, la cebada o la avena, formas de trigo como el bulgur y el cuscús o las leches vegetales son alimentos que mejoran la obtención de energía, proteínas y ácidos grasos. También conviene aumentar la variedad de frutas y hortalizas, seleccionando las de la estación en cada momento.

#### • LEER LOS INGREDIENTES

Los alimentos de origen animal a menudo se encuentran escondidos en productos aparentemente aptos para vegetarianos. Algunos ingredientes animales son la albúmina, la gelatina animal o la grasa de cerdo en los productos de bollería.

como fuente de proteínas. El resultado es una alimentación rica en fibra, vitaminas y minerales, y con proporciones óptimas de hidratos de carbono, proteínas y grasas.

**Pros.** Los estudios indican que los vegetarianos no se equivocan al suponer que su dieta es saludable. Una investigación realizada por la Universidad Loma Linda (Estados Unidos) sobre la comunidad adventista, mayoritariamente vegetariana, concluye que esta dieta reduce un 12% el riesgo de muerte gracias, sobre todo, a una mejor salud cardiovascular. Estudios anteriores habían mostrado que los vegetarianos viven entre 4 y 10 años más que la media de la población.

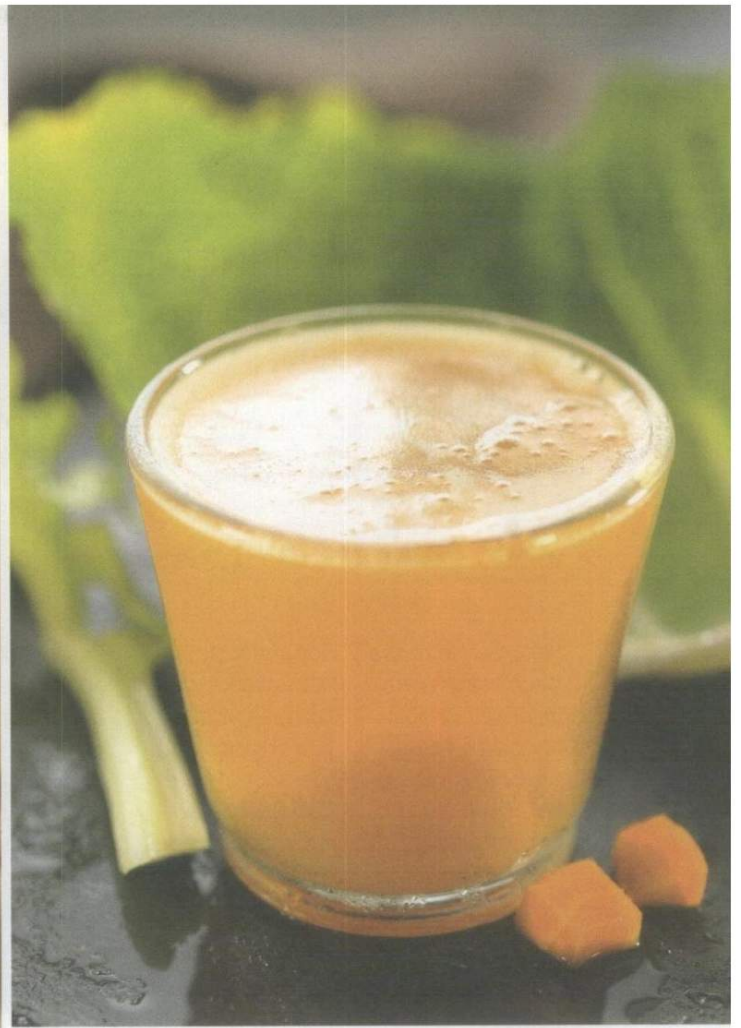
**Contras.** Quizá el mayor inconveniente para un vegetariano sea desenvolverse en un entorno que no lo es. Resulta difícil, por ejemplo, seguir la dieta o evitar la monotonía fuera de casa. Debido a eso, muchos acaban tomando pescado de vez en cuando, o tal vez carne de ave. Sin embargo esto puede ser una ventaja adicional, porque los estudios indican que los vegetarianos «flexibles» tienen un riesgo menor de sufrir alguna deficiencia. El ovo-lacto-vegetariano estricto tiene que preocuparse más por la obtención de proteínas, comiendo legumbres regularmente, y de minerales como el cinc o el hierro, que pueden escasear en una dieta descuidada.

### 2. LA DIETA VEGANA

Para los veganos, lo más importante son los derechos de los animales. No quieren consumir nada que haya sido obtenido de ellos porque implica su explotación, incluidos los huevos, la leche o la miel. Y no solo alimentos: tampoco zapatos de cuero o determinadas ropas. Por tanto, la dieta vegana forma parte de un estilo de vida que está en pleno auge. El creciente rechazo a los productos lácteos, que se vinculan con alergias e intolerancias, alimenta esta tendencia.

**Pros.** Las autoridades de Canadá y Australia han reconocido que es factible seguir una dieta vegana equilibrada y saludable a cualquier edad. Un estudio de Winston J. Craig, de la Universidad Andrews (Estados Unidos), determinó que la mayoría de veganos obtienen dosis más que suficientes de vitaminas y minerales, incluido el hierro. En comparación con la media de la población, son más delgados, tienen menos coles-





RBA/MASTERFILE

## Los vegetarianos prefieren los cereales integrales y aprecian las frutas y las hortalizas del tiempo. Las legumbres son su fuente básica de proteínas.

terol, hipertensión arterial o riesgo de desarrollar diabetes y algunos tipos de cáncer.

**Contras.** La dieta vegana requiere atención para asegurarse la obtención de ciertos nutrientes. La mayoría de veganos lo sabe y suele consumir una variedad de semillas, frutos secos, algas, legumbres, derivados de la soja y leches vegetales, que les aportan proteínas, ácidos grasos omega-3, calcio, yodo y cinc. No obstante, los nutricionistas coinciden en que los veganos deben tomar suplementos o alimentos enriquecidos para evitar las deficiencias de vitaminas B12, y también de vitamina D si toman el sol con protección.

### 3. LA DIETA CRUDÍVORA

Los crudívoros—a menudo veganos—se esmeran por seguir una dieta lo más natural posible excluyendo también la cocción, que consideran al-

go artificial, con repercusiones negativas sobre los alimentos, el proceso digestivo y la salud.

**Pros.** No se malogran nutrientes por el calor, ni se exponen a agentes tóxicos que pueden aparecer en la cocción, como los hidrocarburos policíclicos aromáticos o los compuestos que genera la glicación. No sufren las consecuencias del exceso de grasas saturadas, ni de hidratos de carbono refinados. Disfrutan de alimentos excelentes, como el zumo de hierba de trigo.

**Contras.** La cocción ahorra trabajo digestivo. En general, ser crudívoro implica alimentarse al margen del resto y contar con una gran variedad de ingredientes y transformarlos—existen hoy utensilios excelentes para eso—a fin de concentrar sus nutrientes. No se cocina, pero hay que germinar las semillas y las legumbres (lo que las predigiere), elaborar *quesos* con pas-

### ¿CUÁNTO COMER?

Todo es cuestión de medida. Una dieta saludable puede dejar de serlo si aporta más alimentos de la cuenta. Más que hablar de alimentos «sanos» o «nocivos» a veces convendría plantearse su proporción en el conjunto de la dieta.

## NUTRICIÓN Y SALUD

### 5 ALIMENTOS ESENCIALES DEL MEDITERRÁNEO

La dieta mediterránea destaca por la variedad de alimentos y sus propiedades beneficiosas.



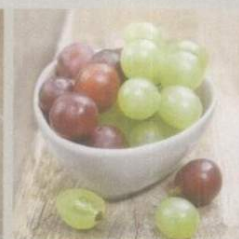
#### ACEITE DE OLIVA

Se consume crudo a diario y se usa para freír. Es el principal responsable de la salud cardiovascular del sur de Europa, en comparación con el norte.



#### PAN Y PASTA

Son preferibles los panes elaborados con grano entero, fermentación lenta y levadura madre. La pasta fresca resulta ideal y puede ser el plato principal.



#### UVA

Fruta emblemática, aporta energía, fibra, vitamina C y compuestos antioxidantes anticancerígenos. Como el higo, la naranja o la granada.



#### COL

Esta hortaliza europea y su amplia familia (coliflor, brécol, lombarda...) es muy saludable y mejora la dieta invernal. Se aconseja cruda en las ensaladas.



#### YOGUR

A base de leche de cabra u oveja, ofrece proteínas, calcio, vitamina B12 y bacterias digestivas vivas. Se consumía tradicionalmente en Turquía y Grecia.

GTRES/RBA/GETTY

#### SABORES QUE SANAN

En la dieta mediterránea, las plantas aromáticas y algunas especias son casi tan características como los ingredientes principales. Hacen que las comidas sean una experiencia más agradable y suman sus propiedades antioxidantes y medicinales.

tas de frutos secos o hacer licuados con las verduras que otras personas acostumbran a tomar cocidas. Los estudios realizados con crudívoros indican que suelen presentar niveles bajos de colesterol «bueno» o HDL, así como deficiencia de vitamina B12. Por ello se recomienda que tomen un suplemento de este nutriente.

#### 4. LA DIETA MEDITERRÁNEA

Los pueblos que habitan alrededor del Mediterráneo han acogido alimentos procedentes de Asia (arroz, trigo, cítricos, granada, albaricque...), América (patatas, tomates, calabaza, judías, pimientos...) y África (berenjenas, sandías, ocras...), y los han integrado con los autóctonos (uvas, aceitunas, coles...) para componer una dieta basada en los cereales y las legumbres, muchas frutas y hortalizas frescas, aceite de oliva y cantidades moderadas de carne de pollo o cordero, productos lácteos y pescado.

Sin embargo, se trata de un modelo que se ha ido abandonando a medida que han crecido la urbanización y el poder adquisitivo de la población, ha disminuido la autarquía local y ha aumentado la ingesta de productos industrializados y de carne en detrimento de las legumbres.

**Pros.** Se trata de una dieta fácil de seguir: basta con acercarse a los mercados locales para encontrar todo lo que se necesita y, a continuación, prepararlo con recetas populares –muchas son sencillas y rápidas– que ofrecen sabores familiares. Desde el punto de vista nutricional, aporta las proporciones adecuadas de hidratos de carbono, proteínas y grasas de calidad (principalmente monoinsaturadas, gracias al aceite de oliva), junto con abundantes vitaminas y fitoquímicos que protegen la salud procedentes de las hortalizas. También es significativa la presencia de semillas y frutos secos, así como de productos lácteos fermentados –es decir, bajos en lactosa–, como yogures y quesos de cabra.

Decenas de estudios muestran que la dieta mediterránea favorece la longevidad y la salud cardiovascular, con niveles óptimos de colesterol y tensión arterial, una baja incidencia de obesidad y de algunos tipos de cáncer, así como una protección frente al Alzheimer.

**Contras.** Son bastante relativos. Si acaso, el mayor problema es la definición de la dieta mediterránea. A veces se argumenta que la carne de ternera o cerdo forman parte de ella para justificar su consumo diario. En la práctica se tomaban en





GTRES/AGE FOTOSTOCK

## La dieta mediterránea ofrece sabores familiares y es fácil de seguir: basta con acercarse a los mercados locales para encontrar todo lo que se necesita.

cantidad moderada y se trataba de animales poco menos que domésticos. Algo similar se puede decir de la leche de vaca, pues los productos lácteos mediterráneos son los de cabra y oveja.

Otro posible inconveniente es que se tomen por ingredientes idóneos las hortalizas cultivadas recurriendo a plaguicidas y consumidas fuera de su estación. La filosofía de la dieta mediterránea debiera incorporar tanto la estacionalidad como la localidad y la sostenibilidad.

### 5. LA DIETA JAPONESA

Es el otro gran modelo planetario de alimentación sana. Se caracteriza por la presencia abundante de cereales (el arroz es la base), legumbres (especialmente productos de soja), pescado graso, frutas, hortalizas, setas y té verde. La carne —sobre todo la que procede de animales

de cuatro patas— no es un ingrediente habitual. En cambio, son característicos los productos fermentados a partir de las legumbres y las algas.

Aparte de la selección, destaca la preparación. La cocina japonesa es sumamente respetuosa con los alimentos, optando a menudo por los crudos—a diferencia de la china—, lo que incluye a menudo el pescado, o las cocciones muy breves o al vapor. También son frecuentes las sopas de verduras. Por otra parte, la presentación de las raciones en cuencos y platos pequeños, y que se coma con palillos, favorece la ingesta moderada y lenta. Los japoneses consumen un 25% menos de calorías que los europeos o los norteamericanos y son el pueblo más longevo del mundo.

**Pros.** En la isla de Okinawa vive la mayor proporción de centenarios del planeta (25 de cada 1.000 habitantes). No solo es frecuente llegar a

### CUIDAR LAS GRASAS

La calidad de las grasas tiene mucho que ver con lo saludable que resulta la dieta. Si la dieta mediterránea y la japonesa se vinculan hoy con la mayor esperanza de vida es en buena parte porque una gravita en torno al aceite de oliva y la otra apuesta por el pescado en lugar de la carne.

## NUTRICIÓN Y SALUD

### 4 TALISMANES DE ASIA

Los sabores de la cocina asiática van acompañados de las cualidades saludables de sus alimentos estrella.



MASTERFILE/REBA

#### • MISO CON PROPIEDADES DEPURATIVAS

En japonés significa «fuente del sabor». Es una pasta aromatizante fermentada, elaborada con soja, algo de cereal y sal. Omnipresente en la cocina japonesa y en la macrobiótica, regenera la flora intestinal y se le atribuyen notables propiedades depurativas, como la de contrarrestar los efectos de los agentes tóxicos ambientales, incluida la radiactividad. No se puede hervir para que no pierda cualidades.

#### • ALGAS, REPLETAS DE MINERALES

Representan un complemento nutritivo debido a la gran concentración de todo tipo de minerales (calcio, yodo, cinc, cromo, silicio...) y vitaminas. Además, sus enzimas facilitan la digestión.

Las más utilizadas son la nori (por ejemplo, para envolver los *sushis*) y la kombu (una de las más sabrosas, combinada con legumbres y

#### • JENGIBRE, PROTECTOR DE LA SALUD

Reúne propiedades culinarias y terapéuticas. En la cocina, aporta un aroma entre picante y alimonado a guisos de arroz, salsas agrídulces, recetas de pescado, postres y repostería. Desde el punto de vista de la salud, favorece la digestión y evita las náuseas y los mareos. Además, reduce la tensión arterial y el riesgo de que se formen coágulos sanguíneos, y refuerza el sistema inmunitario frente a gripes y resfriados.

#### • EL REDESCUBRIMIENTO DE LA CÚRCUMA

Utilizada tradicionalmente en toda Asia (es el ingrediente principal de los *curris*), la ciencia occidental está confirmando sus propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas. Los estudios indican que es un analgésico eficaz en casos de artritis y dolores musculares. También es un remedio contra las alteraciones del hígado que ayuda a normalizar el metabolismo de las grasas.

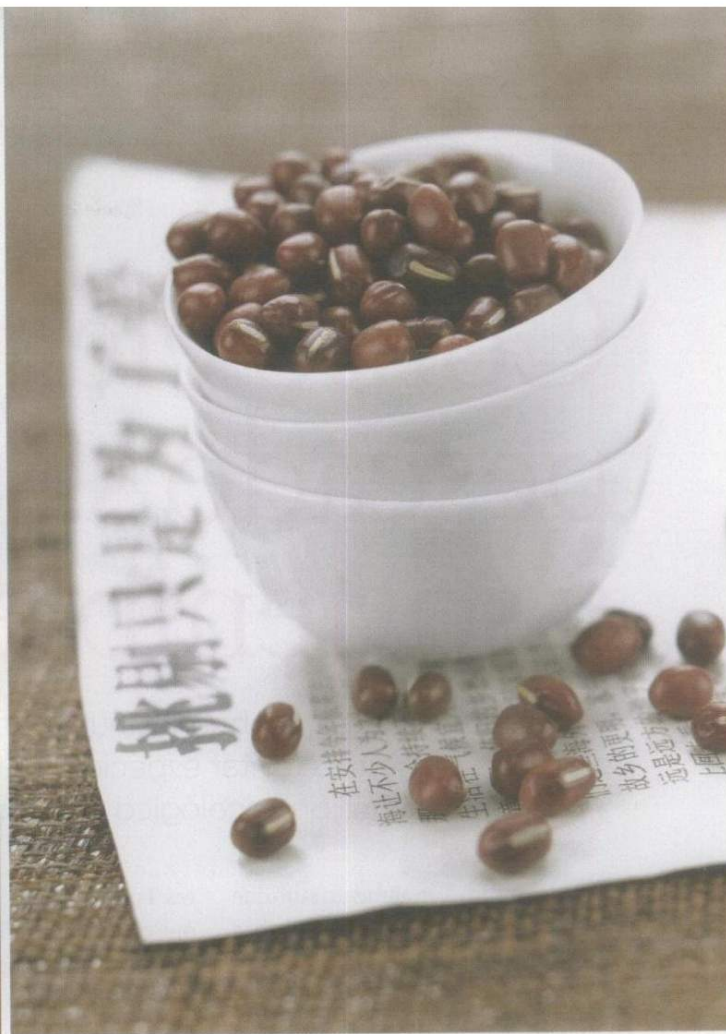
muy anciano, sino hacerlo con buena salud, sin sobrepeso, diabetes, osteoporosis u otros trastornos frecuentes en Occidente. El éxito se atribuye a la dieta tradicional y en especial a la afición de los isleños por el pescado (rico en omega-3, que favorece la salud cardiovascular), así como por las hortalizas, que a menudo cultivan en sus propios huertos, el té verde y especias como la cúrcuma, con efectos antiinflamatorios y anticancerígenos. El estilo de vida, activo pero sereno, también parece contribuir a la salud de los habitantes de Okinawa.

**Contras.** Las principales contrariedades que se le pueden achacar son la distancia y las diferencias culturales. Resulta un poco forzado adquirir sus hábitos culinarios y abandonar los propios. Sin embargo, sus principios pueden adaptarse e incluso mejorarse. Por ejemplo, el atún que tanto gusta a los japoneses puede estar cargado de mercurio y otros contaminantes, es una especie cara y su pesca resulta poco ecológica. Se puede sustituir perfectamente por sardina, caballa o arenque. Como fuente de omega-3, un vegetariano puede recurrir a los aceites de lino, las nueces o las semillas de sacha inchi y chía.

### 6. LA DIETA MACROBIÓTICA

Desarrollada por George Ohsawa a partir de la tradición japonesa y de conceptos procedentes de la medicina y la filosofía chinas (como la polaridad *yin/yang*), se popularizó en la década de 1960. Entonces tenía aspectos radicales y se prometía exageradamente como solución al cáncer y a la guerra. Aquel idealismo motivó a muchas personas, que se convirtieron en promotoras de la alimentación natural en Europa y dieron a conocer alimentos tan valiosos como el arroz integral, el tofu, el seitán, las algas o las judías azuki. **Pros.** Resulta interesante que la macrobiótica (y otras dietas llamadas «energéticas» inspiradas en ella) se propongan como individualizadas y cada cual haya de elegir los alimentos que le convienen en función de su estado. Para eso hay que averiguar si se es más *yin* o más *yang* y conocer la naturaleza energética de cada alimento. Se da prioridad a los alimentos de la zona neutra, como cereales integrales y legumbres, y se proscriben los que generan altibajos de diverso tipo. La persona se siente centrada gracias a los carbo-





CORBIS/RBA

## La cocina japonesa selecciona los alimentos con esmero y es sumamente respetuosa a la hora de prepararlos, optando a menudo por los crudos.

hidratos de absorción lenta y las vitaminas del grupo B. Se prefieren los alimentos alcalinos.

**Contras.** Existen ciertos alimentos talismán que compensan en cierto modo los muchos que son tabú. Los primeros son caros porque se importan del Japón, como las ciruelas *umeboshi* o el té *mu* de varios años. A los segundos, como el tomate o la naranja, se renuncia sin más, si bien eso no se vive como una pérdida.

### 7. LA DIETA PALEOLÍTICA

Aunque realmente hay personas que la siguen —no muchas, pero con entusiasmo—, posee un interés más bien teórico, porque se hace difícil pensar que la adhesión pueda extenderse significativamente. El objetivo es recuperar el modo de alimentación de los primeros homínidos, al considerarlo el más natural.

**Pros.** Es muy rica en vitaminas y alimentos sin desnaturalizar. Sus propuestas podrían tener efectos beneficiosos sobre la salud. Por ejemplo, la mayoría de teóricos afirman que el ser humano no está adaptado para consumir cereales refinados. Quizá tenerlo en cuenta podría mejorar algunos hábitos muy extendidos.

**Contras.** Nadie sabe realmente cómo comían nuestros antepasados. Es probable que la *paleodieta* sea una invención moderna y que esté proponiendo, por ejemplo, un consumo desmedido de carne en vez de raíces, semillas, bayas o insectos. El doctor Laurent Chevalier aconseja no caer en esta tendencia y mantener un consumo moderado de proteína animal, recurriendo a las legumbres y cereales integrales como fuentes complementarias de aminoácidos y energía.

CLAUDINA NAVARRO Y MANUEL NÚÑEZ

#### LIBROS

**COMER COMO ANTES**  
Laurent Chevalier  
Ed. Octaedro

**¿SABEMOS COMER?**  
Andrew Weil  
Ed. Urano

**MI PRIMERA COMIDA VEGETARIANA**  
Alice Hart  
Ed. RBA