

REPORTAJE: COCINA

Una dieta para cada edad

MARÍA JESÚS GIL DE ANTUÑANO 14/03/2010

No sólo nosotros cambiamos con los años. Nuestras necesidades alimentarias también lo hacen. Guía para saber lo que nos conviene comer en las distintas etapas de la vida.

De una alimentación adecuada en cada etapa de la vida depende la salud y el bienestar de la persona. La doctora Pilar Riobó, nutricionista de la **Fundación Jiménez Díaz de Madrid**, asegura que "al elegir lo que comemos, elegimos nuestra salud", y que "como las mujeres son las transmisoras de la cultura nutricional, es prioritario que éstas enseñen a sus hijos a comer con agrado frutas y verduras". Es cierto que cada vez nos interesa más conocer qué estamos ingiriendo y qué beneficios nos aporta, pero la vida está complicada y es poco el tiempo que podemos dedicar a pensar en nuestra alimentación. Por su parte, la industria suple esta falta de tiempo y nos tienta con preparaciones listas para servir, no tan naturales como sería de desear. La comida rápida puede ser una solución puntual, pero la base de la alimentación debe estar en la huerta, el campo y el mar.

Hay situaciones en la vida con una mayor necesidad de nutrientes específicos. No se trata de hacer una comida especial para cada miembro de la familia, sino de conocer estas necesidades e intentar compensarlas con alimentos que contengan los nutrientes adecuados. Hay elementos nutricionales que fabrica el organismo de forma natural, pero la tasa de producción decrece dramáticamente con la edad y es necesario suplirlas.

ADOLESCENCIA. Es la época clave para la retención del calcio y su asimilación por el esqueleto con vistas a prevenir la osteoporosis, porque es cuando los huesos están creciendo. A edades más avanzadas logramos retener una cantidad de calcio mucho menor, por lo que los adolescentes deberían ingerir un litro de leche al día, además de otros alimentos que aporten calcio como los vegetales, el huevo y los boquerones.

Como a esta edad el ejercicio es absolutamente necesario, los hidratos de carbono deben estar presentes. Son el carburante del músculo. Las proteínas, por su función plástica o formadoras de tejidos, también son indispensables. Las grasas tienen funciones metabólicas esenciales y son importantes como elementos estructurales, ya que son el vehículo de las vitaminas liposolubles.

EDAD ADULTA. Pasada la pubertad, es decir, después de los 20 años, la dieta debe seguir siendo equilibrada; con un 60% de calorías en forma de hidratos de carbono, un 25%-30% en forma de grasas y un 10%-15% en forma de proteínas. Se ha de comer de todo, pero en cantidades moderadas. Es muy importante incluir carbohidratos de absorción lenta (legumbres, pastas, cereales...) y aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra. A evitar: las grasas saturadas, animales o vegetales (de palma, de coco...), el azúcar y el alcohol.

EMBARAZO Y LACTANCIA. La dieta debe ser tan variada y equilibrada como en las etapas anteriores, pero más rica en ácido fólico, que forma parte de las vitaminas del grupo B, solubles en agua, y que no se acumula en el organismo. Se encuentra en las hortalizas de hoja verde, el hígado, la levadura y las nueces. También se debería completar la dieta con DHA (ácidos grasos omega-3), que interviene en la formación y desarrollo del tejido neuronal y en la visión del feto o del lactante, y evita los riesgos de prematuridad. Ni en el embarazo ni en la lactancia se debe "comer por dos". Solamente a partir del segundo trimestre, la gestante precisa un parte extra de unas 300 kcal/día sobre su consumo habitual. La doctora Riobó explica que durante los primeros días la leche materna es deficitaria en vitamina K. Por eso a los recién nacidos se les suministra esta vitamina con una inyección a las pocas horas de nacer. A partir del tercer mes, las cantidades de hierro de la leche de la madre no logran cubrir las necesidades del lactante y debe emplearse un suplemento oral en forma de complejo multivitamínico. Además de una dieta equilibrada y variada, la madre debe mantener un

buen nivel de hidratación tomando suficientes líquidos. No hay ninguna constatación científica de que la cerveza favorezca la producción de leche; sin embargo, está demostrado que algunos alimentos dan un sabor especial y desagradable a la leche, que es rechazada por el bebé: los espárragos, el ajo, la cebolla, el apio, la col y la coliflor.

MENOPAUSIA. Es cuando aumenta la frecuencia de algunas enfermedades crónicas. Se produce una cierta pérdida de hueso, que favorece la aparición de la osteoporosis, y asimismo desaparece la protección que tiene la mujer en edad fértil frente a enfermedades cardiovasculares. La dieta aconsejada debe ser: baja en consumo de grasas saturadas y colesterol (evitar fiambres, bollería, nata). Más rica en pescado que en carne. Limitada en fritos (cocinar preferentemente a la plancha, al vapor o al horno) y salsas. Moderada en cuanto a la cantidad de sal y alimentos prefabricados (que suelen llevar exceso de cloruro sódico). La soja está muy indicada para disminuir los sofocos.

DIETA DE LOS MAYORES. Desnutrición y obesidad son los principales problemas a esta edad. Consecuencia de enfermedades subyacentes la primera y de la diabetes la segunda. Como resultado del envejecimiento, el gusto y el olfato empiezan a declinar, lo que hace que se pierda interés por la comida. A esto hay que unir la mala dentadura y la sequedad de boca, que impiden una correcta masticación, luego dificultan la ingesta. Es frecuente que los mayores no noten la sensación de sed, lo que puede favorecer la deshidratación. También las funciones digestivas disminuyen, dando lugar a intolerancias, normalmente a la lactosa. En estos casos se aconseja sustituir la leche por yogures. Lo ideal es que los ancianos hagan seis comidas al día, no muy copiosas, de alimentos variados apetecibles y blandos, sin abusar de los triturados. El aporte proteico se hará en forma de carne, pescado, clara de huevo y derivados lácteos. En última instancia se puede recurrir a los suplementos nutricionales o a los nuevos *potitos* para mayores.

REVUELTO DE PASTA CON VERDURAS

Para 4 personas: 500 gramos de pasta, 1 calabacín, 200 gramos de espinacas, 200 gramos de brécol, 2 zanahorias, 1 cebolla, 100 gramos de jamón serrano,

4 huevos, 8 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 50 gramos de queso rallado.

Los adolescentes necesitan hidratos de carbono. Son su carburante. La pasta y la verdura los tienen.

1. Cocer el brécol durante 10 minutos y la zanahoria cortada en cintas durante 3-5 minutos. Lavar y cortar las espinacas y el calabacín. Calentar el aceite en una sartén, freír los ajos picados y la cebolla en rodajas, rehogar encima el calabacín, añadir el jamón en tiras y después las hojas de espinaca hasta que se agachen. Añadir el brécol y la zanahoria cocidos. Rehogar.

2. Cocer la pasta, escurrirla y saltearla encima de las verduras y el jamón. Añadir los huevos batidos como para tortilla y sazonados, y cuajar despacio moviendo sobre fuego flojo.

3. Servir recién hecho, espolvoreado de queso rallado y albahaca.

TOSTA CON SARDINAS EN ACEITE

TOSTA CON SARDINAS

EN ACEITE

Para 4 personas: 4 rebanadas de pan de payés, 8 sardinas gordas en aceite, 1 cebolla roja, 1 aguacate, 1 tomate rojo duro, 50 gramos de aceitunas negras sin hueso, ? diente de ajo.

La sardina, rica en nutrientes, es aconsejable para la edad adulta.

1. Cortar la cebolla en rodajas finas, lavar el tomate y cortarlo también en rodajas. Cortar el aguacate por la mitad, sacar el hueso y pelarlo. Cortar la pulpa en medias lunas, y las aceitunas, en rodajas.
 2. Tostar las rebanadas de pan por los dos lados, frotarlas con el ajo y rociarlas con unas gotas del aceite de oliva de la lata de sardinas.
 3. Poner encima de cada rebanada las rodajas de tomate, el aguacate, la cebolla, las aceitunas y, encima, las sardinas.
-

CABALLA A LA HUERTANA

Para 4 personas: 1 caballa de 1 ? kilos en filetes, unas gotas de aceite. Ensalada: ensalada de brotes, 50 gramos de brotes de soja frescos, 1 tarrina de fresas o frambuesas, ? diente de ajo, 1 cebolla roja, 2 cucharadas de semillas de sésamo. Aliño: 8 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre de sidra, ? cebolla roja picada, 1 cucharada de mostaza, 3 cucharadas de azúcar, sal, pimienta.

En la menopausia se debe dar prioridad a los platos de pescado frente a los de carne. Tienen menos calorías.

1. Hacer los filetes a la plancha con la sartén engrasada. Lavar los brotes de ensalada.
 2. Cortar la cebolla en rodajas, frotar la fuente con el ajo y tirarlo. Colocar en el fondo los brotes de ensalada, esparcir las fresas o frambuesas, la soja y la cebolla. Espolvorear las semillas de sésamo y regar con el aliño, que se hará disolviendo el azúcar, la sal, la pimienta y la mostaza en el vinagre, incorporando la cebolla picada y el aceite, y batiendo enérgicamente para que emulsione.
-

TOCINILLO DE QUESO CON TARTA DE FRUTAS

Para 8 personas: Tocinillo de queso: ? litro de leche, 2 tarrinas de queso Philadelphia (400 gramos), 180 gramos de azúcar, 20 gramos de azúcar vainillado, 2 huevos, 2 sobres de polvos para hacer cuajada, 4 cucharadas de azúcar y 4 cucharadas de agua para el almíbar del molde. Tarta de frutas: 1 mango, 2 manzanas, 2 peras, 250 gramos de fresón, 2 kiwis, 1 plátano, 6 cucharadas de azúcar, 4 cucharadas de agua, 1 hoja de gelatina.

1. Tarta de frutas: pelar las frutas y laminarlas. Mezclar el azúcar con el agua en un cazo y hacer un almíbar espeso. Fuera del fuego, añadir la gelatina y disolverla. Pasar las láminas de frutas por la gelatina de almíbar e ir colocando capas en un molde. Guardarlo en la nevera para que se peguen las capas. Luego, cortarlo en triángulos.
2. Tocinillo de queso: bañar con almíbar un molde rectangular de 20×30×5 cm. Batir el queso con el azúcar y el azúcar vainillado, los huevos, la leche y los polvos de hacer cuajada. Añadir la leche hirviendo y mover sobre el fuego sin que llegue a hervir. Llenar el molde bañado con almíbar y dejar enfriar. Guardar en la nevera hasta que se cuaje.
3. Presentación: servir en el mismo plato un triángulo de la tarta de frutas acompañado por una porción de tocinillo de queso una vez desmoldado. Se puede adornar con grosellas.

POTAJE DE GARBANZOS

POTAJE DE GARBANZOS

Para 4 personas: 1/2 kilo de garbanzos, 1/2 kilo de bacalao, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, unos granos de pimienta, 1 hoja de laurel, una rama de perejil, una pizca de canela, sal. Refrito: 8 cucharadas de aceite, 1 rebanada de pan, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de almendras, 1 cebolla mediana, 1 tomate, 1 kilo de espinacas frescas, 1 huevo duro, 1 cucharadita de pimentón, sal.

Durante el embarazo, la mujer precisa ácido fólico, una vitamina B presente en legumbres como los garbanzos.

1. Cortar el bacalao en dados gordos y echarlo a los garbanzos (que habrán estado en remojo durante 12 horas). Cocer dos horas.

2. Refrito: freír el pan, las almendras, el ajo y la cebolla. Antes de que se doren, añadir el tomate pelado. Freírlo, incorporar el pimentón, la rebanada de pan y las almendras machacadas en el mortero junto con la yema de huevo duro. Rehogar encima del refrito las espinacas, añadir un cucharón de caldo, los garbanzos y verter sobre el potaje. Dejarlo cocer a fuego flojo media hora más.

Somos lo que ingerimos

En su libro *La fórmula Almodóvar*, el periodista Miguel Ángel Almodóvar aconseja los suplementos nutricionales, que se deben incrementar a partir de los 40 años, y recuerda los alimentos en los que se encuentran de forma natural:

L-ARGININA: es el aminoácido de la virilidad y la solución de las varices. Previene la hipertensión y estimula el sistema inmune.

Fuentes naturales: pescados, mariscos y crustáceos, pollo, productos lácteos, nueces, chocolate, ajos, cebollas, piña y espárragos.

L-CARNITINA: es energética, revitalizante, vigorizante y adelgazante, y fundamental para el correcto funcionamiento del corazón y el sistema cardiovascular en general. Actúa como vasodilatador y antioxidante, y es útil en problemas renales.

Fuentes naturales: cordero, ternera, cerdo, pollo, productos lácteos, levadura de cerveza, cacahuètes, coliflor y germen de trigo.

OMEGA-3: sirve para mantener en plena forma el aparato cardiocirculatorio, evitar accidentes cardiovasculares y aliviar los dolores reumáticos. Es un buen aliado del calcio contra la osteoporosis.

Fuentes naturales: arenque, caballa, sardina, sardinas de lata en aceite de oliva, jurel, boquerón, salmón, atún, melva, ostras, mejillones, cangrejos de mar, gambas, pez espada y bogavante.

Q-10: es una sustancia vital de efectos múltiples que disminuye la sensación de cansancio físico y aumenta la energía vital. Ayuda a perder peso de forma natural y envejecer mejor y más lentamente.

Fuentes naturales: soja, brécol, vísceras de animales, carne de vacuno, germen de trigo, aceite de hígado de bacalao, sardina, salmón y cacahuete.

© EDICIONES EL PAÍS S.L. - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España] - Tel. 91 337 8200