Carlota Máñez
& Mónica Carreira

# Los 10 Super alimentos VERDADEROS

TE ENCANTAN, LOS TIENES MUY A MANO, Y ¡AHORA VAS A REDESCUBRIRLOS!

COOKED
- BY URANO -

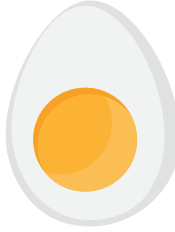

Los 10
Super
alimentos
VERDADEROS

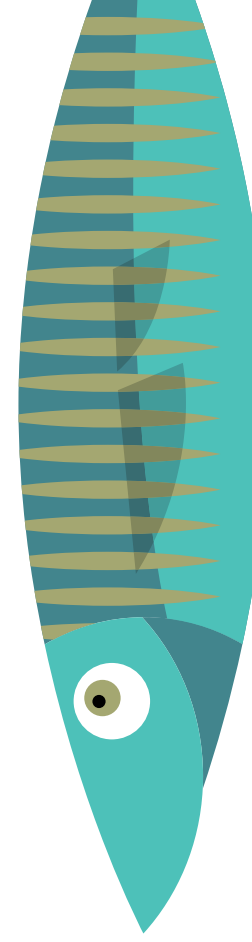



Carlota Máñez
& Mónica Carreira

COOKED
- BY URANO -

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela





**Los 10 Superalimentos verdaderos**.

1ª edición Enero 2017

Copyright © 2017 by Carlota Máñez y Mónica Carreira
All Rights Reserved

Copyright © 2017 by Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

Diseño: Montse Vilarnau
Fotografía: Shutterstock

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ISBN: 978-84-7953-966-5
E-ISBN: 978-84-16715-40-4
Depósito legal: B-21451-2016

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: LIBERDÚPLEX
Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo
08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Índice


INTRODUCCIÓN ..... 7

ACEITE DE OLIVA ..... 8

AJO ..... 26

ALMENDRA ..... 40

AVENA ..... 56

FRUTOS ROJOS ..... 70

LENTEJA ..... 82

LIMÓN ..... 94

MANZANA ..... 108

SARDINA ..... 120

YOGUR ..... 134

OTROS ALIMENTOS QUE TAMBIÉN SON SÚPER ..... 146
*Aguacate, brécol, huevo, zanahoria*

MENÚ SEMANAL CON TODOS LOS ALIMENTOS ..... 156

BIBLIOGRAFÍA ..... 158




# introducción

El concepto de «superalimento» ha adquirido, de un tiempo a esta parte, unas dimensiones extraordinarias. Tendemos a conferirle un halo mágico a muchos de los nuevos alimentos que importamos de otros países, culturas, gastronomías... Y, aunque en algunos casos, es cierto que se trata de productos muy saludables que vale la pena conocer, en muchos otros nos hacen olvidar que tenemos alimentos propios que nos brindan mil y una posibilidades culinarias y beneficios para la salud.

Es importante tener presente que ningún alimento, de forma aislada, tiene propiedades «curativas» para la salud. La alimentación saludable no se basa en la incorporación de un determinado alimento, sino en la variedad de ellos: vegetales, frutas, verduras, frutos secos, semillas, legumbres, cereales integrales, grasas insaturadas, etc. Está demostrado que esto es lo que ayuda a prevenir muchas de las enfermedades asociadas al deterioro del organismo por el paso del tiempo.

Este es el objetivo que nos hemos planteado a la hora de escribir este libro. En medio del *boom* de publicaciones sobre superalimentos, hemos elegido los diez que más han sido estudiados y cuyos beneficios han sido documentados. Se trata de alimentos que siempre han estado entre nosotros, demostrando que no hace falta recurrir a otros más lejanos para conseguir un amplio abanico de posibilidades culinarias y de otros tipos. Así por ejemplo, ¿por qué deberíamos tomar col *kale* cuando el brécol o la col rizada, habituales en nuestra cocina, tienen beneficios similares?

Son modas y, aunque muchas nos aportan cosas positivas, no nos deberían hacer perder el norte. Por ello, en este libro pondremos en el lugar que se merecen a alimentos tan nuestros como el aceite de oliva, la almendra, el ajo, el limón, la manzana... En total, un grupo de diez SUPERALIMENTOS, con mayúsculas, cuyas virtudes, variedades, consejos de compra o formas de conservación presentaremos de forma práctica, aprovechando para destacar otros de su mismo grupo que se incluirán en un delicioso menú semanal.

Disfruta comiendo y cuidándote con diez auténticos superalimentos que hemos escogido, con mimo, para ti.



# aceite de oliva

El aceite de oliva es uno de los alimentos más sanos que existen en la dieta mediterránea. Desde el punto de vista nutritivo, los mejores aceites son los de presión en frío, ya que el prensado en caliente y el refinado reducen el contenido de sustancias que confieren a la grasa su sabor, aroma, color y muchas de sus propiedades saludables. De todos modos, todos ellos destacan por su elevado aporte de grasas monoinsaturadas, vitamina E y fitoesteroles.

Al igual que el resto de aceites, el de oliva aporta una gran cantidad de energía, que permite desarrollar la actividad física e intelectual con buena salud. Por ello, a pesar de sus nueve calorías por gramo, debería incluirse en toda dieta equilibrada en sustitución de otras fuentes de grasa menos saludables. El consumo diario recomendado es de tres a seis cucharadas en crudo por persona.

Se tiene constancia del uso del aceite obtenido de la oliva, por primera vez, en la corte cretense del rey Minos (2.500 a.C.), siendo probablemente para esta civilización un producto básico en su economía, exportándolo incluso a Egipto, donde se utilizaba con finalidades alimenticias, cosméticas y como combustible en lámparas.

En la antigua Grecia el aceite fue aprovechado de muchas maneras por sus extraordinarias virtudes. La producción aceitera griega, junto a la fenicia, invadió los mercados del Mediterráneo y más adelante los romanos harían grandes progresos en las técnicas de cultivo del olivo y de la elaboración del aceite. Durante el esplendor del Imperio romano, el comercio de aceite de oliva, de aceitunas comestibles y de óleos para ungüentos creció significativamente. Además, la expansión del Imperio aseguró que las rutas para su comercio quedaran abiertas.

Durante la Edad Media el aceite escaseó, aunque siguió utilizándose como alimento y para la iluminación, sobre todo en el ámbito religioso, al pasar a ser propiedad de órdenes religiosas la mayor parte de los olivares. A finales de este periodo, el comercio aceitero se activó de nuevo y no solo por el Mediterráneo, sino que se ampliaron los recorridos comerciales al norte de Europa. En 1560 ya había olivares en México, desde donde se extendieron a California,

Perú, Chile y Argentina. Hoy día el olivo puede encontrarse en todos los continentes y el aceite vuelve a ser protagonista, tanto como alimento como por sus muchos otros usos.

## Variedades

El aceite de oliva virgen es el zumo natural de la aceituna y, por tanto, conserva el sabor, aroma, nutrientes, vitaminas y antioxidantes del fruto. Es el único aceite aromático que puede llevar en la etiqueta el símbolo de calidad de la denominación de origen.

Se obtiene molturando las aceitunas hasta obtener una pasta y aplicando presión en frío para exprimir el aceite. Nunca está refinado y los únicos procesos a los que se le somete son de tipo físico para eliminar las partículas sólidas que contiene en suspensión y hacerlo transparente (sedimentación, centrifugación y/o filtración).

Cuantos menos ácidos grasos libres contenga, dependiendo de las características del fruto, mayor será su calidad y suavidad de sabor.

**Los aceites obtenidos de primera prensada son los siguientes:**

- **Aceite de oliva virgen extra:** Es el mejor de los aceites vírgenes y se obtiene de la aceituna recolectada en el momento óptimo de maduración y con un proceso de elaboración exquisito. Debe tener una acidez menor o igual a 1°.
- **Aceite de oliva virgen:** También conocido como «fino», tiene muy buen sabor y una acidez no superior a 2°. Es un aceite virgen con pequeñas alteraciones que son prácticamente imperceptibles. Es igual de aromático que el anterior y también conserva todas las vitaminas y los antioxidantes naturales.

**Otros aceites obtenidos de la aceituna son:**

- **Aceite de oliva:** Obtenido al mezclar aceite de oliva virgen con aceite de oliva refinado. Las proporciones de ambos aceites son variables, pero su acidez no debe superar el 1,5°. Sus características sensoriales son buenas y es el más común del mercado. Se pueden encontrar dos tipos: uno muy suave, de 0,4° de acidez, y otro de 0,8° o 1° con mayor sabor.
- **Aceite de orujo de oliva:** Se llama «orujo» a los residuos de los huesos y pieles de aceituna, que todavía conservan cierta canti-

dad de aceite. Por tanto, se suele obtener por medio de la aplicación de disolventes. Es el de peor calidad y necesita ser refinado hasta que su acidez máxima llegue a 0,3°.

## Aporte nutricional

**Rico en ácido oleico**

Lo que caracteriza al aceite de oliva frente a otros aceites es su riqueza en ácido oleico (ácido graso monoinsaturado), que representa aproximadamente el 75% de su composición. En menor proporción, también contiene ácido linoleico y linolénico (ácidos grasos poliinsaturados) y, en una pequeña cantidad, ácido mítico (ácido graso saturado). Su contenido en estos compuestos es la que más se aproxima a la óptima según la American Heart Association (Asociación Norteamericana del Corazón).

## Otras vitaminas

El aceite de oliva, especialmente el virgen, contiene otros nutrientes no grasos que, aunque se encuentran en muy pequeña cantidad, ejercen importantes efectos terapéuticos. Dentro de estos destacan la vitamina E y los compuestos fenólicos (como el tirosol y el hidrotirosol), de marcado efecto antioxidante y que, a través de diferentes mecanismos, refuerzan los efectos protectores del ácido oleico.

Respecto a la vitamina E, el aceite de oliva tiene verdadera trascendencia por su aporte nutricional. Un consumo de 25 gramos al día de aceite de oliva virgen extra (algo más de dos cucharadas soperas) cubre un 50% de la ingesta diaria recomendada en el hombre y un 62,5% en la mujer.

Otras sustancias que contiene son los betacarotenos y otros carotenoides que se transforman en vitamina A en el organismo. Estos nutrientes también son potentes antioxidantes y resultan fundamentales para gozar de una buena visión y para el cuidado de la piel.

Por último, al igual que otros aceites, el de oliva es una buena fuente de fitoesteroles, que son unas sustancias similares al colesterol pero de origen vegetal y que tienen la capacidad de impedir la absorción intestinal del colesterol.

## TABLA DE COMPOSICIÓN DEL ACEITE DE OLIVA

**(Valores nutricionales por 100 g de alimento)**

| | |
|---|---|
| Energía | 899,10 kcal |
| Proteínas | 0,00 g |
| Lípidos | 99,90 g |
| Ácidos grasos saturados | 14,37 g |
| Ácidos grasos monoinsaturados | 69,42 g |
| Ácidos grasos poliinsaturados | 10,84 g |
| Colesterol | 0,00 mg |
| Hidratos de carbono | 0,00 g |
| Fibra | 0,00 g |
| Vitamina A | 34,10 mcg |
| Carotenoides totales | 204,60 mcg |
| Vitamina E | 12 mg |

Fuente: Tablas de composición de alimentos del CESNID – McGraw Hill Interamericana

## Conviene sobre todo si...

El aceite de oliva resulta un alimento conveniente para todo el mundo. Sus beneficios en comparación con otras grasas deberían convertirlo en el aceite de elección tanto para aliños como para cocinar.

Por su composición equilibrada de ácidos grasos, a lo que contribuye su riqueza en ácido oleico, resulta especialmente recomendable para quienes tienen niveles de colesterol LDL (conocido como «malo») elevados y/o problemas de arteriosclerosis, pues se considera un verdadero protector cardiovascular. Si somos hipertensos y fumadores debería ser un básico en nuestra dieta. Asimismo, por sus efectos antioxidantes se considera un potencial aliado para prevenir enfermedades relacionadas con la oxidación y el envejecimiento celular, tales como las enfermedades degenerativas y determinados tipos de cáncer.

Quizá las personas que deberían limitar (no evitar) su consumo serían las que presentan sobrepeso u obesidad, ya que no hemos de olvidar que se trata de una grasa y que, como tal, es rica en calorías. Su limitación en estos casos, eso sí, debería estar por detrás de la de otras grasas nutricionalmente mucho más pobres (bollería industrial, embutidos, margarinas...).

## Amigo del corazón

Hoy día está plenamente aceptado que el aceite de oliva ejerce un importante papel preventivo y terapéutico en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Aunque los efectos se atribuyen mayoritariamente a su elevado contenido en ácido oleico, en los últimos años distintos estudios han puesto de manifiesto el posible papel de las sustancias antioxidantes (vitamina E y polifenoles) también presentes en él.

- **Controla el colesterol:** Aunque no reduce tanto el nivel de colesterol total ni del LDL como los aceites de semillas ricos en ácidos grasos poliinsaturados, sí que es el único que aumenta el colesterol HDL (conocido como «bueno»). Pero, además, numerosos estudios han demostrado que los ácidos grasos monoinsaturados, como el oleico, son más eficaces que los poliinsaturados para evitar la oxidación de las lipoproteínas. Por otro lado, su alto contenido en vitamina E y compuestos fenólicos antioxidantes también contribuye a inhibir este proceso perjudicial; por tanto, como la arteriosclerosis se produce principalmente como consecuencia de la oxidación de las lipoproteínas, es fácil deducir que el aceite de oliva, especialmente el virgen extra, es el que más protege contra el desarrollo de enfermedades coronarias.

- **Reduce la tendencia a la trombosis:** Según la Academy of Nutrition and Dietetics (ADA), esta grasa cardiosaludable también ejerce un efecto positivo sobre distintos procesos relacionados con el desarrollo de trombosis. Por ejemplo, su uso diario reduce la presión arterial, protege el endotelio de la arteria y amortigua el proceso inflamatorio. Por otro lado, al igual que las grasas de pescado, es eficaz para reducir el nivel de fibrinógeno en la sangre.

Esta sustancia proteica es el principal componente de los coágulos, por lo que cuanto más elevada esté, mayor será la tendencia a la trombosis (formación de coágulos).

- **Síndrome metabólico:** Un estudio llevado a cabo por investigadores del proyecto PREDIMED (estudio de intervención nutricional para evaluar la eficacia de la dieta mediterránea en la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares) ha concluido que la dieta mediterránea complementada con aceite de oliva y frutos secos interviene en la reversión del síndrome metabólico. El estudio de la Universidad Rovira i Virgili se ha llevado a cabo con hombres y mujeres de 55 a 80 años con alto riesgo cardiovascular, y concluye que este régimen alimentario disminuye el perímetro de la cintura y los niveles de glucosa en sangre.

## Defensa antioxidante

Una de las causas de la vejez es la oxidación celular, la cual depende del grado de insaturación de las membranas celulares y de la capacidad antioxidativa del organismo, que a su vez lo hace del aporte de componentes antioxidantes alimentarios.

Los lípidos de la dieta influyen en la composición de las membranas celulares, de manera que, según sea la grasa ingerida, la membrana celular tendrá un mayor o menor grado de insaturación. A mayor grado de insaturación de los ácidos grasos de las membranas celulares, más susceptibles serán estas a la acción de los radicales libres.

En este sentido, el aceite de oliva representa uno de los principales medios para prevenir nutricionalmente los procesos oxidativos que provocan el envejecimiento de las células. Esto es debido a que su contenido graso es fundamentalmente monoinsaturado (ácido oleico), es decir, que tiene una baja potencialidad oxidativa, lo cual determina un tipo de construcción celular «poco oxidable» que, además, estará protegida por el elevado contenido de sustancias antioxidantes de dicho aceite.

## Retrasa el envejecimiento celular

Una ingesta elevada de ácidos grasos monoinsaturados ayuda a conservar durante más tiempo las funciones cognitivas, ya que enlentece el envejecimiento cerebral y, por tanto, protege frente a las afecciones cognitivas relacionadas con la edad (no hablamos de demencias, sino de aspectos relacionados con la pérdida de funcionalidad neuronal).

Asimismo, el consumo regular de aceite de oliva virgen mejora la memoria y el aprendizaje, la atención y la concentración, el pensamiento (capacidad de solucionar problemas o de abstracción), el lenguaje y el funcionamiento visual y espacial.

Actualmente, se ha demostrado que no solo el ácido oleico es responsable de todos los efectos neuronales, sino que también es fundamental la actividad antioxidante de la vitamina E y de los compuestos fenólicos como el tirosol y el hidroxitirosol.

## Prevención del cáncer

Esta enfermedad representa una de las principales causas de muerte en los países desarrollados, donde además va en aumento. Numerosos estudios epidemiológicos, así como experimentos con animales de laboratorio, han implicado de forma directa componentes determinados de la dieta en una mayor incidencia de diversos tipos de cáncer. Pues bien, aunque aún quedan muchas investigaciones por realizar, parece que el aceite de oliva virgen ejerce un papel protector frente a cánceres como el de mama o colon.

## Aliado de la diabetes

Las ventajas cardiovasculares del aceite de oliva lo hacen idóneo para combatir y prevenir la diabetes debido a las complicaciones relacionadas con esta enfermedad (arteriosclerosis, trombosis, hipertensión, etc.). Pero, además, recientemente se ha demostrado que este alimento reduce los niveles de glucosa en sangre y, por tanto, reduce las necesidades de insulina.

## Bueno para los huesos

Su ingesta equilibrada favorece la absorción de minerales como el calcio y el fósforo, por lo que permite una adecuada mineralización y favorece el crecimiento. Un estudio reciente sobre osteoporosis, publicado en la revista *Osteoporosis International*, ha puesto de manifiesto los mecanismos por los cuales el aceite de oliva contribuye a estimular la salud ósea, potenciando así la formación de osteoblastos a partir de las células madre de la médula ósea. Este hecho es de vital importancia por cuanto la pérdida ósea relacionada con la edad se asocia a la insuficiencia de osteoblastos durante el remodelado óseo.

## Mejora la digestión

Remedio aconsejable en la prevención y terapia nutricional de dolencias gastrointestinales como la gastritis o la úlcera gastroduodenal. Para tratar este tipo de afecciones se requiere una limitación de la secreción de ácido gástrico, lo que se puede conseguir con el aceite de oliva. En efecto, sus ácidos grasos monoinsaturados tienen la capacidad de reducir la acidez intragástrica y de retrasar el vaciamiento gástrico.

Por otro lado, el aceite de oliva estimula la secreción hepática de sales biliares (acción colerética), facilita su vaciamiento a través de la vesícula biliar (acción colagoga) y también promueve la secreción pancreática. Estas acciones dan como resultado una mejor digestión de las grasas, ya que aumentan la eficacia del jugo pancreático y la concentración de sales biliares por el vaciamiento vesicular. Así, se puede decir que el aceite de oliva es un buen aliado en el funcionamiento del hígado y de la vesícula biliar, por lo que es un alimento a tener muy en cuenta cuando se sufre algún grado de insuficiencia hepática o trastorno de la vesícula biliar. También contribuye a evitar el estreñimiento porque produce un suave pero eficaz efecto laxante. En este caso, es suficiente con tomar una o dos cucharadas soperas en ayunas.