

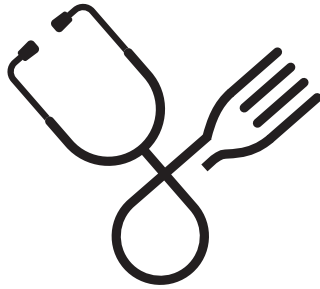
LA COMIDA SALUDABLE

DR. JOSÉ ZAMORANO

RAFAEL ANSÓN

RECETAS DE COCINEROS
Y MÉDICOS

LIBROS CÚPULA



LA COMIDA SALUDABLE

DR. JOSÉ ZAMORANO

RAFAEL ANSÓN

RECETAS DE COCINEROS
Y MÉDICOS

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Rafael Ansón y José Zamorano

Directora adjunta de la obra: Lola Herrera

Coordinadora científica: Doctora Cristina Lozano

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del *copyright* de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño: Natalia Margarit

Primera edición: noviembre de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por
Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2509-0

Depósito legal: B. 20.321-2018

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Prólogo, por Rafael Ansón	11
Presentación, por José Zamorano	14
Introducción, por Carmen Gómez Candela	17
1. Alergias alimentarias	27
Presa ibérica lacada con miel de caña, ajo negro y hojas	35
Tartar de fresas al PX y sorbete de piña	36
Crema de tomate, codorniz en escabeche y alcaparras	37
Ciervo, membrillo y ajo negro	39
2. Cáncer	40
Arroz de guisantes a la parrilla y huevas de sepia	49
Gamba roja de Denia hervida en agua de mar	51
Lechuga de mar	52
Ventresca de atún con romped piedra	54
Tomate encurtido	55
3. Cáncer de cabeza y cuello	56
Alcachofa ecológica, jugo de pollo y Jerez, y trufa	63
Brevia, vainilla, vino y vinagre	64
Brócoli con tartar de atún	65
Espárrago blanco asado, caviar de salmón, leche de coco y lima kéfir	66
Menestra de otoño con <i>velouté</i> de escabeche	67
4. Cáncer de mama	68
Carrillera de ternera con yuca glaseada y jugo de judías verdes	76
Lubina a la sal con patatas violeta	77
Revuelto de la casa sobre torta de maíz	78
Homenaje al tomate 2009	79
Verduras blancas en papillote	80
5. Cáncer de próstata	81
Ostra	89
Ternera del cocido	89
Berechos	90
Pulpo	91
Coliflor con percebes	92
6. Cirugía digestiva	93
Crema de guisantes con espuma de almendra	100
Ensalada de pichon en escabeche de maracuyá	101

Alcachofas y espárragos blancos guisados con menta y hueva de trucha	102
Merluza con salsa de soja y juliana de verduras	103
Vaca a la moda con hortalizas	104
Fruta fresca en texturas con aire de leche	105
7. Déficit olfativo	106
Alcalinidad (falsa ostra)	111
Arroz de plancton	112
Chistorra de pescado	113
Tortilla de camarones	113
Sardinias en brasas de huesos de aceitunas, sumergidas en agua de tomate y albahaca, con aliño de berenjenas	114
8. Diabetes	116
Caballa marinada, gazpacho de tomate verde valenciano y samorra	124
Cloxina valenciana, pepino y anisados	125
Ensalada de melón, lechuga de mar y moluscos	126
Fresas, tamarindo y yogur	127
Corvina, verduras de temporada, alcaparras y limón	128
<i>Tataki</i> de salmón, tártara de soja, algas y encurtidos	129
9. Embarazo y climaterio	130
Cococha de atún con tamarillo	137
Sopa de almendra con <i>foie</i> , cerezas y perlas de palo cortado	138
Olivo	140
Pepitoria deconstruida	141
Crema de romanescu y patata	142
Brandada de bacalao con compota de calabacín	143
Vía Láctea	144
Espárragos blancos, guisantes y habitas	146
Ñoquis de alcachofa y guisantes con caldo de ibérico	147
Consomé de pichón con quisquilla y tomate asado	148
Tartar de pato azulón con mostaza antigua y perlas de aceite de oliva	149
10. Estreñimiento	150
Salpicón de bogavante	157
Zamburiñas a la brasa con agua de tomate ahumada	158
Rey a la brasa	158
Mero a la brasa con caldo de verduras	159
Helado de higo	159

11. Fractura de carrera	161
Bocadillo crujiente de quesos asturianos	169
Nabo Smith	170
Pepino en declinación	171
Pulpo, pimentón y tirabeques	172
Salmonete en rosa	173
12. Glaucoma	174
Tomate con bogavante y sopa de aceite de oliva	180
Espárragos con crema de yema y helado de anchoa	181
Tabla de quesos de Galicia	182
Sardina marinada con queso San Simón, serrín de castaña, espaguetis 1906 Black Coupage y angulas	184
Pulpo a la brasa con jugo de pimientos quemados, percebes y minchas	186
13. Hiperlimia	187
Arroz negro	193
Cardos estofados con almejas	194
Carne de rabo de toro desmigada con pimientos rojos asados y patata rota en aceite de oliva	195
Carrillera de ternera glaseada con pimientos confitados	196
Purrusalda ahumada con bacalao	198
14. Ictus y demencias	199
Ventresca de bonito	205
Pescado azul marinado, infusión de matas de tomate	206
Gel de gallina, guisantes y flor	208
Centolla a mi manera	109
El servicio del té de «tierra»	210
15. Infarto de miocardio	211
Bacalao con miso, avellanas y garbanzos	219
Ensalada de legumbres con emulsión de su propio jugo de cocción	220
Salmón confitado con escabeche de cítricos y quinua	222
Gazpacho de cerezas	224
16. Insuficiencia cardiaca	225
Dentón marinado en especias con melocotón blanco, crema de perejil y Tap de Cortí	230
Remolacha asada, laqueada con mosto y canela	231
Codorniz con arroz de tomate ramallet y ceniza de especias	232
San Pedro con consomé de setas, acelgas y trompetas amarillas	233
Frito mallorquín de verduras y butifarra de berenjena	234

17. Patología arterial periférica	235
Fardos de calamar con pisto al momento	240
Humus, bacalao y cebolleta	241
Alcachofas y jamón de pato en torta de aceite de oliva	242
Tosta de boletus con jamón y mozzarella	243
Ventresca de atún salvaje con tomate y pistachos	244
18. Psoriasis	245
<i>Galo de curral</i> , cítricos y pequeña ensalada	252
Espárragos blancos, caldo de porco celta, salazones y vainas	253
Lomo de ternera gallega, mostaza de uva, ajos tiernos y remolacha	254
Maracuyá, cítricos, nébeda, frambuesa y aceite de oliva	255
Pulpo, cherry-yaki y cebolletas	256
19. Sobrepeso y obesidad	257
Pulpo, <i>tagliatelle</i> y zanahoria morada	265
Arroz verde (trigueros, guisante lágrima e hinojo)	266
Boletus con gamba roja de Palamós	267
Gallo de San Pedro, espárragos blancos y su jugo	268
Macedonia de frutas al papillote	269

Introducción

Por Carmen Gómez Candela

1. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida, ya ha dejado de ser un tema solo para estudiosos, científicos o medios de comunicación. Muchas personas vienen demostrando su interés en seguir una alimentación equilibrada como un medio natural y sencillo de alcanzar el bienestar personal.

Todos los seres vivos, para poder completar con éxito su ciclo vital, desde el momento de nacer hasta la vejez, dependen de numerosos factores nutricionales y de adecuadas condiciones medioambientales. Nuestras capacidades, predeterminadas en gran medida genéticamente, podrán alcanzar un grado óptimo de expresión cuando esos requisitos cubran todas nuestras necesidades. El medio ambiente es realmente nuestra fuente de vida, un manantial que nos proporciona luz, aire, agua y comida que, bajo unas condiciones adecuadas de higiene, garantizarán nuestro bienestar.

Todos los alimentos nos aportan nutrientes imprescindibles para el mantenimiento de la vida y todos ellos caben en una dieta equilibrada, mientras se consuman con moderación y teniendo en cuenta que algunos se deberían ingerir en grandes cantidades y con mucha frecuencia (como las frutas y verduras) y otros, en pequeña cantidad y ocasionalmente (como los alimentos que contienen más grasa o tienen una elevada cantidad de calorías, como los dulces).

Para que la dieta de un individuo sea correcta debe aportar cantidades adecuadas de energía y de todos los nutrientes esenciales para cubrir las necesidades y mantener la salud. Tendrá que ser suficiente, es decir que suministre la cantidad necesaria de calorías en función del ejercicio que se practique y conseguir así un equilibrio adecuado; completa, compuesta por una gran variedad de alimentos de todos los grupos para asegurar el aporte de todos los nutrientes; armónica, ya que las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporción entre sí, y finalmente, deberá adaptarse a las condiciones de quien la consume en función de su edad, género, situación biológica o período del ciclo de la vida del que se trate, los propios gustos, hábitos y costumbres en relación con la cultura culinaria del lugar del que proceda e incluso en relación con las propias creencias de cada individuo.

Se conoce como dieta mediterránea el patrón de alimentación de los países mediterráneos, cuyas características básicas se recogen en los siguientes nueve puntos:

1. Alto consumo de aceite de oliva virgen extra.
2. Moderado consumo de vino tinto.
3. Alto consumo de legumbres.
4. Elevado consumo de cereales (incluyendo pan).
5. Alta ingesta de frutas.
6. Presencia abundante de vegetales.
7. Bajo consumo de carne y productos cárnicos.
8. Moderada ingesta de leche y productos lácteos.
9. Alto consumo de pescado (principalmente azul).

Las guías alimentarias se elaboran en función de las características de cada población, con el objetivo fundamental de promover la salud, prevenir enfermedades por carencias nutricionales y evitar la incidencia de otras patologías a través de una alimentación saludable.

En la actualidad, existen diferentes metodologías en todo el mundo para educar a la población en una alimentación sana y una correcta elección de los alimentos, pero la mayoría coincide en que la representación gráfica de estos conceptos es una herramienta muy adecuada para ser trabajada por los profesionales sanitarios en la educación individual o colectiva.

El principal objetivo de transferir los conceptos teóricos a una representación gráfica es conseguir una herramienta que aporte consejos específicos y de fácil comprensión para que cada individuo sea capaz de estructurar su propia alimentación en función de sus necesidades.

Uno de los diseños más utilizados es el de la pirámide de seis niveles. En la base, se incluyen los grupos de alimentos que se consumen en mayor cantidad y frecuencia, mientras que los que se encuentran cercanos a su cumbre se consumen en menor cantidad.

A continuación se presenta la última versión de esta pirámide correspondiente al año 2015 de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Pirámide de la alimentación Saludable



Frecuencia de consumo recomendado por cada grupo de alimentos en una alimentación saludable

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras (1 plato normal)
Diario (raciones/día)			
FRUTAS	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS	2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN Y CEREALES	3-4	40-60 g de pan 30 g de cereales de desayuno 30 g galletas María (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
Semanal (raciones/ semanal)			
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA	4-6	60-80 g secos 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etcétera.)

LEGUMBRES 2-4 60-80 g seco
150 g cocido 1 plato hondo raso
(garbanzos, lentejas, judías)

PÉSCADO 2-3
(1-2 azul) 150-170 g 1 filete

CARNES MAGRAS, AVES 3-4 carne magra 130-150 g 1 filete pequeño
1 cuarto de pollo o conejo

HUEVOS 4-5 huevos 60-75 g 1 huevo

FRUTOS SECOS 3-7 20-30 g Un puñado o ración individual

EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERÍA, HELADOS, GOLOSINAS, OCASIONALMENTE

ACTIVIDAD FÍSICA Diario > 30 minutos Caminar a buen ritmo
Clases colectivas de ejercicio
Nadar, bicicleta

AGUA (y otros líquidos saludables) 8-12 200- 250 ml 1 vaso
(preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar, etcétera)

Además, conviene que sigan los siguientes consejos a la hora de seguir una alimentación saludable:

- Incluir diariamente alguna pieza de fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Moderar el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos y alimentos precocinados.
- Limitar el consumo de alcohol a una o dos copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Utilizar la sal con moderación; es preferible sustituirla por otros condimentos, como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.
- Cocinar con aceite de oliva y en una olla a presión, horno o microondas.

Conviene organizar el patrón de alimentación en torno a cinco o seis ingestas o comidas al día:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche o yogur Pan, galletas Cereales Fruta	Infusión Pan Queso o jamón Fruta	Pasta, patata, arroz o legumbres Carne, pescado o huevos Guarnición: Ensalada o verdura Pan Fruta	Leche o yogur Cereales o galletas Fruta	Ensalada o verdura Carne, pescado o huevos Guarnición: Patatas Arroz Pan Fruta

Además, conviene tener en cuenta los siguientes consejos:

- Coma despacio, masticando bien, y no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Planifique la compra periódicamente, adaptándola a la elaboración de los menús.
- Elija alimentos propios de cada estación y almacénelos adecuadamente. El etiquetado que acompaña a los alimentos es un medio útil para conocer el contenido en sustancias nutritivas.
- Tome el sol directamente (sin excederse y con crema de protección solar), sus rayos son una excelente fuente de vitamina D.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico entre treinta y cuarenta y cinco minutos, tres días a la semana, de forma regular (montar en bicicleta, nadar, acudir a clases de gimnasia colectivas, etc.).

Porque, en definitiva, una alimentación saludable consiste en comer de todo, sin excesos, y distribuir bien los alimentos a lo largo del día.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL DESARROLLO

En la pasada década se han producido enormes modificaciones en nuestra alimentación y estilo de vida, relacionados con cambios en la industrialización, urbanización, desarrollo económico y mercado globalizado. A pesar de las previsible ventajas (mejor nivel de vida, mayor disposición y variedad de alimentos, mejores servicios sanitarios) se ha producido una evolución negativa en cuanto a salud, estado nutricional, patrón de alimentación y de actividad física. Como consecuencia, se está observando un incremento significativo en la aparición de las llamadas «enfermedades crónicas no transmisibles» (ECNT), que incluyen las patologías cardiovasculares, cáncer, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión o artritis. Existe la creencia extendida de que estas ECNT solo afectan a los países desarrollados, por lo que se las ha considerado como «enfermedades de la abundancia», sin embargo, cada vez más países en desarrollo afrontan una doble carga de malnutrición: la persistencia de la subnutrición, en especial entre los niños asociada a la pobreza, y un acelerado aumento del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas.

Las sociedades de los países desarrollados se caracterizan por disponer de más alimentos de los que les es posible consumir. En principio

no existe limitación alguna respecto a la variedad de alimentos consumibles, ni siquiera en la posibilidad de adquirirlos, de modo que todos los habitantes de una sociedad industrializada tienen, teóricamente, acceso a una dieta equilibrada. Y en estos países la desnutrición primaria por aporte insuficiente de alimentos prácticamente ha desaparecido, salvo en grupos de riesgo como enfermos alcohólicos, grupos marginales y con más frecuencia de la deseada, ancianos. La obesidad es el cuadro de malnutrición (por exceso) más frecuente.

Las ECNT nos han llevado a desplazar objetivos de la salud pública hacia las estrategias preventivas. Los riesgos de sufrir enfermedades crónicas empiezan en la vida fetal y persisten hasta la vejez. Por consiguiente, las enfermedades crónicas del adulto reflejan distintas exposiciones acumuladas durante toda la vida con respecto a entornos físicos o sociales perjudiciales. Hay numerosa documentación científica que avala la necesidad de aplicar un enfoque longitudinal, que abarque toda la vida, tanto en la prevención como en el control de las enfermedades crónicas.

Diferentes estudios científicos demuestran que una alimentación sana y una actividad física suficiente desempeñan un papel relevante en la prevención de las enfermedades crónicas. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud diseñó en 2004 la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Con respecto a la dieta, se deben incluir las recomendaciones siguientes, dirigidas tanto a las poblaciones como a las personas:

- Lograr un equilibrio energético y un peso normal.
- Limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas (de procedencia animal) por grasas no saturadas o insaturadas (de oliva y semillas).
- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumirla yodada.

Con respecto a la actividad física, se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda su vida, ya que la actividad física es un factor determinante del gasto de energía y, por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso. Reduce, además, el riesgo relacionado con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes y presenta ventajas considerables en relación con muchas enfermedades, además de las asociadas con la obesidad. En caso de enfermedad, ayuda a que se reponga la masa muscular perdida y a la recuperación de la movilidad.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN PARA COMBATIR LA ENFERMEDAD

El fin de la dietética será obtener diversas formas de alimentación equilibradas, variadas y suficientes tanto para individuos sanos como enfermos, contemplando a su vez sus gustos y costumbres gastronómicas. En presencia de enfermedad en el medio hospitalario y cuando el paciente se va con el alta a su domicilio, esta especialidad cobra una especial relevancia, y forma parte de un enfoque integral del tratamiento del paciente.

En el hospital se diseñan las dietas y los menús que pueda precisar cada paciente hospitalizado en función de su enfermedad y situación clínica, que puede ir desde la alimentación oral casi normal a un soporte altamente especializado (nutrición por sonda digestiva o directamente a través del sistema circulatorio). La ausencia de esta alimentación adaptada en presencia de enfermedad ocasiona estancias hospitalarias más largas, complicaciones médicas durante el ingreso y una peor calidad de vida del paciente, además de un mayor gasto sanitario. Por ello en los hospitales se han tomado desde hace tiempo numerosas medidas para mejorar esta atención nutricional, como que la comida se prepare, almacene y transporte de modo que se garantice la higiene, la seguridad, el sabor y el contenido nutricional de los alimentos, y se cuenta con profesionales sanitarios expertos en nutrición.

A su vez, desde hace unos años, venimos trabajando para conseguir que todos los pacientes que obtienen el alta hospitalaria reciban instrucciones sobre el tipo de alimentación que deben seguir, en función de su enfermedad, para continuar con su proceso de mejoría. Estas dietas terapéuticas son modificaciones con respecto a una alimentación normal en cuanto a cantidades (aumento o disminución de algunos nutrientes y calorías) o calidades (escogiendo los alimentos según el tipo de enfermedad o intolerancia, como excluir el gluten en el caso de los celíacos) y muy frecuentemente hay que modificar la textura o consistencia de los alimentos o modificar la distribución de su ingesta a lo largo del día. En la actualidad estas recomendaciones se basan en consejos, con un enfoque claramente educativo, evitándose siempre las prohibiciones y fomentando el consumo de los alimentos que pueden ser más beneficiosos. Si además se aportan recetas específicas en las que se utilicen, la ventaja puede ser aún mayor.

CONSIDERACIONES FINALES

Comer es uno de los grandes placeres de la vida y es importante que la alimentación además de equilibrada y variada, sea agradable y que tenga una calidad sensorial que la haga apetecible y susceptible de ser llevada a la práctica.

Por ello, aprender a comer nos puede ayudar a conseguir todos los objetivos de salud requeridos, que permitirán mejorar nuestro rendimiento físico e intelectual, para mantener un adecuado estado de ánimo, prevenir la aparición de enfermedades y ayudar al proceso de recuperación, en caso de enfermedad. En definitiva, para aumentar nuestra calidad de vida y disfrute.

Carmen Gómez Candela

Jefe de Unidad de Nutrición Clínica
del Hospital Universitario La Paz

.....