

LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LA LONGEVIDAD

Stéphanie de Turckheim
Alexandra Retion



RBA

LA DIETA
MEDITERRÁNEA
DE LA
LONGEVIDAD

Título original francés: *Le régime crétois*.

© del texto: Alexandra Retion y Stéphanie De Turckheim, 2018.

© Hachette-Livre (Hachette Paractique), 2018.

© De las fotografías: Emanuela Cino.

Diseño de la cubierta: Rocío Hidalgo.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S. L. U., 2024.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: marzo de 2024.

REF.: OBDO321

ISBN: 978-84-1132-766-4

AURA DIGIT · COMPOSICIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LA LONGEVIDAD

Stéphanie de Turckheim
Alexandra Retion

RBA

Índice

- 12 **El plato típicamente mediterráneo**
- 14 **Los beneficios para la salud de la dieta mediterránea**
- 16 **Los alimentos a priorizar**
- 22 **Formas de preparación, de cocción y de conservación**
- 24 **Desayuno mediterráneo: ¡llénate a diario de vitaminas y de energía!**
- 26 Gachas de cebada con leche de oveja y miel de naranja
- 28 Requesón de oveja con miel de tomillo y nueces
- 30 Copos naturales de avena con almendras y miel de flores
- 32 **Los saludables cereales integrales y la espelta, a fondo**
- 34 Batido de leche, plátano y miel con pan de algarroba al horno
- 36 Paté de huevas de pescado y salsa griega de yogur
- 38 **Sobre los ciclos estacionales**
- 40 Compota de clementina con pasta de sésamo
- 42 Tosta de pan de algarroba con aguacate y feta
- 44 Montaditos de queso, olivada y alcapparras
- 46 **Almuerzo mediterráneo: energético, integral y equilibrado**
- 48 Ensalada griega clásica
- 50 Ensalada de pasta con espinacas y garbanzos
- 52 Ensalada de pulpo aderezada con limón, pimentón ahumado, ajo y perejil
- 54 **Vegetales**
- 56 Berenjena con alcapparrones y queso fresco
- 58 Salmorejo y puré de patatas al aroma de ajo
- 60 Dorada a las finas hierbas con calabacín y tomate
- 62 Mero al horno con tomate, pimienta y aceite de oliva
- 64 Caldo de flores de tomillo, lomo de bacalao y espárragos verdes
- 66 Calamares con limón, ajo y perejil
- 68 **Un buen equilibrio entre omega-6 y omega-3**
- 70 Carpaccio de anguila ahumada con tomate y brotes

- 72 Sardinias marinadas en aceite de oliva y orégano
- 74 Espaguetis con atún, olivas y tomate
- 76 Los productos de origen animal: ¡con moderación!**
- 78 Costilla de cordero al tomillo, verduras y salsa de yogur
- 80 Pollo a la salvia con guarnición de patatitas francesas
- 82 Brochetas de cordero y hummus de aguacate
- 84 Los frutos secos oleaginosos en detalle**
- 86 Verduras, cebada y coulis de albahaca
- 88 Sopa de lentejas al estilo cretense, con huevo poché
- 90 Ternera estofada con cebolla
- 92 Ensalada de lentejas, manzanas y almendras
- 94 La fruta como postre**
- 96 Reduce los productos industriales, ¡toma más comida casera!**
- 98 Sorbetes de aguacate y limón
- 100 Yogur griego helado con miel y pistachos crujientes
- 102 Batido de frutas energizante (kiwi, pepino, plátano y miel de salvia)
- 104 Higos a la miel con pistachos
- 106 El aceite de oliva en detalle**
- 110 Frutas escalfadas con miel de tomillo y azafrán
- 112 Cena mediterránea frugal y casi vegetariana**
- 114 Pimientos asados con queso feta y albahaca fresca
- 116 La alimentación más rica en antioxidantes**
- 118 Compota de tomates al pimiento rojo con cebada y orégano
- 120 Ensalada de judiones y cebolla morada
- 122 Gratinado de verduras y queso feta rallado
- 124 Verduras rellenas de arroz aromatizado
- 126 Las legumbres**
- 128 Salsa velouté de tomate, lentejas y garbanzos
- 130 Moussaka vegetariana
- 132 Espinacas salteadas con cebolla y queso
- 134 Ensalada de patata con hierbas y queso fresco
- 136 Tortilla de pimientos y albahaca
- 138 Pepino relleno de olivada y queso
- 140 Champiñones con tomate al eneldo
- 142 La convivencia de las comidas y el tiempo para comer**

INTRODUCCIÓN

¿Quién no ha soñado alguna vez en alargar su esperanza de vida? ¿Existen soluciones para mantener y alargar la buena salud? La auténtica dieta mediterránea, originaria de Creta, puede ayudarte. Esta isla situada al sur de Grecia cuenta con una historia y una cultura milenarias. Pero es la excelente salud de los cretenses lo que ha hecho reconocer sus hábitos alimentarios y su modo de vida como modelos a seguir para tener buena salud.

Los enormes beneficios de la dieta mediterránea sobre la esperanza de vida y la salud son mundialmente conocidos.

Son numerosos los estudios científicos que se han sucedido para poner en relieve sus beneficios. Empezaron en los años cincuenta con el investigador americano Ancel Keys, quien concluyó, como resultado de observaciones epidemiológicas, que la esperanza de vida de las poblaciones de Creta era más larga que la del resto de países europeos, pese a contar con un sistema sanitario poco desarrollado. La vinculación con la alimentación aún no estaba establecida. Los científicos explicaron entonces la excepcional salud cretense por sus condiciones de vida, es decir, un clima favorable, una vida sin estrés y poca polución. Durante los siguientes años, una serie de estudios llevados a cabo por nutricionistas y epidemiólogos por fin reconocieron que la alimentación propia de los pueblos mediterráneos está directamente relacionada con una buena esperanza de vida y una baja frecuencia de enfermedades cardiovasculares.

En 1990, el doctor Serge Renaud y su equipo pusieron en evidencia la relación entre dieta mediterránea y una baja tasa de reincidencia de enfermedades cardiovasculares. Este estudio se realizó en Lyon, Francia, sobre una muestra de personas con enfermedades coronarias a las que se les había hecho seguir la dieta mediterránea. Las conclusiones fueron muy alentadoras: más de la mitad de los individuos mejoró su salud. Y eso sirvió como prueba de que la dieta mediterránea permite disminuir los riesgos de enfermedades cardiovasculares y así alargar la esperanza de vida de la población. Pero aún hay más: en 1994, la Organización mundial de la salud (OMS) reconoció ofi-

cialmente que la población de la isla de Creta tiene una esperanza de vida superior a la normal y mucha mejor salud que la media internacional (en Occidente). La dieta mediterránea está, por tanto, reconocida como modelo alimentario a adoptar.

Creta sí ha sabido preservar las auténticas tradiciones alimentarias de la dieta mediterránea.

Esta dieta ayuda, por tanto, a alargar la esperanza de vida. Pero con este libro también constatarás que adoptar los hábitos alimentarios propios de las poblaciones mediterráneas favorece la pérdida de peso o, en todo caso, te ayuda a mantener tu peso ideal. Soy dietista-nutricionista desde hace años, y cada día me encuentro en mi consulta a personas que sufren sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cánceres... He observado que una alimentación demasiado rica en calorías y pobre en nutrientes esenciales, que son útiles y protectores, fomenta un aumento de los problemas de salud de diversa índole.

Lo que nos interesa aquí y ahora es la calidad de la auténtica cocina mediterránea, que es particularmente sabrosa, rica, fácil y reconocida como factor de buena salud. En este libro encontrarás las claves para adoptar esa alimentación, así como recetas de platos típicos.

Principales factores que entrañan una mala alimentación

El ritmo de vida, la pérdida de tiempo con los transportes, la industrialización de los alimentos, la aparición de restaurantes de comida rápida, los azúcares y aditivos en los platos preparados o la falta de actividad física son algunos de los factores agravantes sobre el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el sobrepeso. Sin embargo, existe una forma de protegerse de las enfermedades, mantenerse en buena forma y vivir mucho tiempo y con salud: ¡seguir la auténtica dieta mediterránea!

El secreto de los cretenses y otros pueblos mediterráneos

Es una alimentación rica en vitaminas, en minerales, en polifenoles, porque los cretenses consumen frutas y verduras en abundancia. Los productos de origen animal son escasos, exceptuando los productos lácteos provenientes de cabras y ovejas. Y los principales aportes de grasa son de origen vegetal: aceite de oliva y granos oleaginosos. Pero la alimentación no es su único secreto. Su modo de vida es un verdadero modelo a seguir para tener buena salud. Así que, sumérgete en este libro para descubrir sus hábitos y así hallar el secreto de su extraordinaria forma física. ¡Vive mejor y por más tiempo!

SUMARIO

4-5	ÍNDICE	12-23	PRINCIPIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA
6-7	INTRODUCCIÓN	24-45	DESAYUNO
8-11	SUMARIO DE RECETAS	46-111	ALMUERZO
		112-143	CENA





48

50

52

56

58

60

62

64

66

70

72

74





EL PLATO TÍPICAMENTE MEDITERRÁNEO

La dieta mediterránea está hoy reconocida por ser un verdadero modelo alimentario capaz de prevenir enfermedades cardiovasculares. Es una cocina beneficiosa para tu salud por la exitosa combinación de alimentos presentes en esta dieta.

ENTONCES, ¿QUÉ ENCONTRAMOS EN UN PLATO TÍPICAMENTE MEDITERRÁNEO?

Lo caracteriza **una selección de alimentos con propiedades nutricionales excelentes, respetando su estacionalidad y preparados de forma sencilla.**

LAS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL PLATO MEDITERRÁNEO

- › **Los alimentos principales son los vegetales.** Abundar las hortalizas para obtener nutrientes esenciales (fibra y potasio) y antioxidantes (vitaminas A, C y E).
- › **No hay abundancia de postres.** En su lugar, se consumen frutas para obtener nutrientes esenciales como la vitamina C y antioxidantes como los polifenoles.
- › **Consumo importante de frutos secos** como las nueces, las avellanas y las almendras, por su aporte en ácidos grasos insaturados, incluyendo los ácidos grasos omega-3. Son también ricos en fibra y en vitaminas como la E.
- › Hay un consumo casi exclusivo de **aceite de oliva** por su aporte en ácidos grasos mono-insaturados. Esto permite que, junto con los frutos secos, se obtenga una relación entre omega-3 y omega-6 perfecta para la salud.
- › **Consumo regular de legumbres,** ricas en proteínas y en fibra, y que ayudan a saciar el apetito. También ayudan a regular la tasa de azúcar en sangre. Además, son una excelente fuente de minerales como el cobre, el ácido fólico, el hierro, el magnesio y el zinc.
- › **Consumo de pan "negro" y cereales integrales** (sobre todo la cebada y la avena) por su aporte en fibra, en minerales, en energía y en vitaminas del grupo B.

- › **Uso de hierbas y especias** para limitar la sal y aportar antioxidantes.
- › **Consumo moderado de pescado y marisco proveniente de la pesca** por su aporte en proteínas y en ácidos grasos insaturados tales como los omega-3.
- › Consumo de **productos lácteos a base de leche de oveja y de cabra** por sus aportes en proteínas y en ácidos grasos mono-insaturados.
- › **Bajo consumo de carne** y particularmente de carne roja.

