

## Prólogo

Datos alimentarios, guía para la salud, libro de recetas, planes dietéticos: ¡todo en uno! *101 alimentos que pueden salvar tu vida*, es una auténtica salvación. Por fin se ha escrito un libro que no sólo enumera los «súper» alimentos, sino que habla de su historia, beneficios y, lo más importante de todo, de cómo incorporar los alimentos en tu dieta diaria para obtener los máximos beneficios para la salud. El enfoque de Dave Grotto en «qué comer», más que en «qué evitar», hace que sea más fácil comprometerse a comer sano. Cuando vas pasando las páginas, vas viendo la lista de alimentos que pueden salvarte la vida y encuentras frutas deliciosas, hierbas y especias, café, y sí, incluso chocolate, ese compromiso de pronto se convierte en un placer, no en una obligación. Este libro refuerza la importancia de hacer una dieta variada y confirma las bases científicas de las 2005 Dietary Guidelines y MyPyramid: la necesidad de tomar más frutas, verduras y cereales integrales. Dave Grotto, además de enseñarnos nuevas formas de incorporar alimentos tradicionales que hemos estado comiendo desde pequeños, nos presenta alimentos muy antiguos pero que para muchos son relativamente nuevos en nuestras dietas.

Como diplomada en dietética, alabo a mi colega y amigo por este nuevo enfoque hacia una alimentación saludable. Siempre he mantenido la filosofía de que, si vemos cambiar nuestros hábitos alimenticios como «hacer dieta», pronto aparecerá la fase de «dejar la dieta», negando cualquier posible beneficio para la salud. En nuestra sociedad actual en la que aumentan los gastos en salud y las enfermedades crónicas, todos hemos de aceptar la responsabilidad personal de prevenirnos de la enfermedad. Dave Grotto, diplomado en Dietética y portavoz de la *American Dietetic Association*, nos aporta conocimientos y una guía para aceptar ese reto. Sin perder de vista el sabor y el sentido lúdico, enseñará al lector a añadir elixires de vida a su dieta a la vez que irá eliminando poco a poco, aunque

no necesariamente del todo, aquellos alimentos que no tienen tantos beneficios.

¡Ten preparada una libreta de notas para leer este innovador libro! Harás una lista de nuevos alimentos, recetas y consejos de salud. Puedo asegurarte que en tu próxima cena familiar tendrás muchos buenos consejos saludables que aportar. ¡Ven conmigo al viaje de comer y vivir bien!

¡Esto es para tu salud!

MARIANNE SMITH EDGE, *Máster de Ciencias,*  
*diplomada en Nutrición y dietética*  
*Presidenta de MSE&Associates, LLC*  
*Presidenta de la American Dietetic Association (2003-2004)*

## Introducción

# ¿Por qué 101 alimentos?

### Vida

1. Propiedad o cualidad que diferencia a los organismos vivos de los muertos...
2. Una manera de vivir.

El dicho favorito de mi padre, de 87 años de edad, es: «Cuando te levantas por la mañana y puedes poner los dos pies en el suelo, ¡vas a tener un buen día!» ¡Nada más cierto! Pero no cabe duda de que la definición de «vida» abarca mucho más que levantarse y simplemente existir, ¿cierto? ¿No implica también gozar de una vida a ser posible, libre de dolor y enfermedad? *Esa* es la forma deseable de vivir.

A veces parece que las conversaciones habituales de la hora de cenar de nuestro maravilloso día de fiesta, o las de todos los días siempre se centren en hablar de esas molestas enfermedades que interfieren en nuestra vida. George tiene gota, la abuela diabetes, Suzy tiene el síndrome del colon irritable y tu hermana se queja de que no puede perder los últimos cinco kilos que ha engordado (bueno, quizá diez), ni siquiera con la última dieta de penurias. Entonces, en esa mesa siempre hay alguien que sale con algún remedio o alimento mágico, que le ha dicho un amigo, y que seguro que le curará de su enfermedad. Sí, todo el mundo piensa que tiene conocimientos en el campo de la nutrición, pero aunque su consejo sea sensato e incluso que no implique ningún riesgo puede ser una lotería. Hay alimentos que tienen grandes propiedades curativas. Sólo has de conocerlos para encontrarlos.

Muchas culturas han buscado soluciones sencillas y han utilizado los alimentos como medicinas. Antes del nacimiento de la medicina actual, la familia dependía de la intuición de la madre y de sus laboriosos remedios caseros como primer recurso para conservar la salud y el bienestar de todos sus miembros. Ir al médico al menor goteo nasal, tos o cualquier otro

signo de enfermedad era el «Plan B» no el «A». Pero a medida que ha aumentado el uso de medicamentos, se ha ido relegando la utilización de la comida como medicina. Nos hemos acogido a la conveniencia de las estatinas para bajar el colesterol, cuando incluir alimentos con propiedades para proteger el corazón —como el pescado graso, la avena, las almendras y las legumbres— puede ser igualmente eficaz. Y muchos de los atajos de la medicina moderna tienen un precio muy alto. De hecho, ¡los estadounidenses que van a ver a los médicos por los efectos secundarios que les provocan sus medicaciones suman más de dos millones de consultas al año!

Este libro pretende devolver a nuestras dietas esos alimentos que pueden salvarnos la vida y resucitar su uso medicinal tradicional, muchos de los cuales respalda ahora la ciencia moderna.

## Mi historia

Hace más de veinte años que ejerzo como dietista. No obstante, mi interés en la nutrición empezó cuando tenía quince años. Estaba combatiendo el acné, tenía problemas de peso, ataques de pánico —y estoy seguro que unas cuantas cosas más—, y me di cuenta de que tenía que hacer algunos cambios si quería llegar a los dieciséis años. Entonces trabajaba en una tienda de productos naturales e irónicamente tenía muy poco interés en probar ninguno de sus productos (salvo el caramelo «natural», que tenía todo el azúcar, grasas y calorías de las otras barritas de caramelo). Desayunaba, comía y a veces hasta cenaba en el restaurante de comida rápida del otro lado de la calle, y además empecé a fumar. Un cliente que se hizo amigo mío me sugirió que intentara añadir algunas verduras, frutas y cereales integrales a mi dieta, que no lo hiciera de golpe, sino paulatinamente. Me di cuenta de que no tenía nada que perder, de modo que hice los cambios que me sugirió, y enseguida descubrí lo que era tener buena salud.

Con el paso de los años, a medida que me sentía mejor y estaba más intrigado por la nutrición, empecé a leer mucho sobre el tema. Cada vez más clientes me pedían consejo para superar sus problemas de salud que se habían estado tratando con la medicina convencional sin demasiado éxito. Estaba dando consejos a mis clientes, pero no tenía las credenciales que respaldaran lo que les estaba diciendo. Así que me propuse hacer un curso de nutrición y sacar un diploma.

Durante los dos últimos decenios he trabajado como dietista en centros de medicina convencional e integrativa y en la práctica privada. He ayudado a muchas personas a vencer múltiples adicciones; corregir enfermedades cardíacas, evitar y luchar contra el cáncer; mejorar el rendimiento mental, físico y sexual, incluso con la existencia de enfermedades degenerativas como la esclerosis múltiple, el Parkinson y el Alzheimer; he ayudado a mujeres a quedarse embarazadas, todo ello con la dieta.

Aunque siempre he disfrutado mucho conociendo a los pacientes y a sus familiares, siempre había deseado transmitir mi mensaje de salud positiva al mayor número posible de personas. En 1990, me propusieron presentar un programa de radio sobre nutrición que se llamaba *Let's Talk Health, Chicago* [Hablemos de salud, Chicago], que se transmitía en cuatro estados y que duró algo más de diez años. Entonces en el año 2000, me ofrecieron ser el portavoz nacional de la American Dietetic Association, una organización que representa a más de 67.000 expertos en nutrición. Como yo tenía experiencia tanto en la nutrición convencional como en la medicina integrativa, y también en entrevistar a cientos de expertos y responder a miles de preguntas de los oyentes, consideraron que podía ayudar a los consumidores a resolver los mensajes confusos y a menudo contradictorios respecto a los alimentos y la nutrición.

He observado que para los hombres es especialmente difícil cambiar sus hábitos alimenticios, así que me entusiasmé cuando me propusieron pertenecer a la junta de asesoramiento científico de la revista *Men's Health*. Muchas veces me piden que diga las cosas de formas muy sencillas para los hombres —«come esto, no eso»—. A los solteros se les da bastante bien con lo de «blanco o negro», y una vez casados, ese proceso de toma de decisiones suele pasar a sus esposas. Las mujeres no sólo entienden la importancia de cuidarse y de buscar atención médica regularmente, sino que también suelen ser las cuidadoras de los hombres. Mis clientes masculinos han descubierto que un enfoque más sencillo —como el de los *101 alimentos* que se preocupa del paladar y de las raciones— es lo que mejor les ha funcionado a ellos y a sus familias. A través de mi trabajo con miles de personas he descubierto que restringir alimentos menos saludables no siempre daba buenos resultados cuando pretendía que mis pacientes hicieran cambios duraderos. Hasta mis pacientes más motivados podían abandonar sus comidas favoritas y seguir la dieta «perfecta»... sólo durante un tiempo. Podían probar planes dietéticos restrictivos si había una recompensa visible, pero al final todos venían con las mismas preguntas: «¿Puedo saltármela de vez en cuando? ¿Realmente me va a hacer

daño?» Siempre había pensado que lo mejor era una actitud de todo o nada y que las medias tintas no beneficiarían a mis pacientes. Suponía que si les daba una mano, se llevarían el brazo. «Hacer trampa» sólo podía conducir al desastre, y al final regresarían a los malos hábitos. Pero los buenos recuerdos de los alimentos del pasado dejaban a mis pacientes anhelando los viejos tiempos. Sentían que les faltaba algo, y con frecuencia se quejaban de que no podían volver a disfrutar de sus comidas favoritas. Muchas veces me presionaban para que les demostrara que añadir algunos de sus alimentos favoritos y no saludables a sus dietas realmente los iba a desviar de sus esfuerzos, con la esperanza de que no pudiera hacerlo. De hecho, normalmente era así.

De este modo llegué a la revelación de que limitar las cantidades de alimentos poco menos que óptimos para la salud era otra posibilidad, pero que borrarlos permanentemente del libro de su vida no era una opción. No sólo tuve que hacer frente a las preferencias que mis pacientes habían desarrollado con el tiempo sino también al hecho de que muchos de ellos sufrían presiones externas por parte de sus familiares que no tenían la misma motivación para abandonar sus alimentos favoritos. Por lo que, con más frecuencia de lo que fuera de desear, estos «insurgentes dietéticos», como las barritas de caramelo y las patatas fritas, hacían acto de presencia, acechando desde los armarios de la cocina o tras la puerta de la nevera, o lo que es peor, alojándose temporalmente en las alegres bocas de los miembros de la familia. No es de extrañar que, aunque no quisieran confesarlo, me encontrara con que, a pesar de mis advertencias algunos pacientes habían vuelto a incluir muchos de estos alimentos en sus dietas.

Los cambios se empezaron a producir con mayor facilidad cuando aflojé mis restricciones. Pronto me conocieron como el «Vamos a hacer un trato, Dave». Mis pacientes me demostraron que podían seguir más tiempo con sus esfuerzos, estabilizar su peso, mantener su presión sanguínea dentro de límites aceptables y cumplir con un montón de marcadores de la buena salud aun permitiéndose ocasionalmente algún que otro desliz en sus dietas. Empecé a observar un patrón. Muchos de ellos se aferraban a algún alimento «salvavidas» o «poderoso» de sus dietas, a la vez que disminuían, aunque no abandonaban, los alimentos que no les aportaban mucho. ¡Por fin comprendí que comer sano no tenía por qué ser blanco o negro, que el gris también funcionaba!

Irónicamente, el verano de 2006, cuando estaba escribiendo este libro, me convertí en mi propio paciente. Durante más de un año, estuve

tan concentrado en hablar de las virtudes de comer bien y de hacer ejercicio que sin darme cuenta me desvié de mi estilo de vida saludable. Parecía que con cada pulsación, mi barriga y mi trasero aumentaban de tamaño, mientras estaba dando consejos a los demás para que los suyos fueran más pequeños. Mi señal de alarma se disparó cuando me pidieron que instruyera a los bomberos de Chicago en un programa que habían diseñado para reducir el colesterol. Descubrí que los bomberos corrían mucho más riesgo de morir de un infarto de miocardio que por apagar un fuego, de modo que me alegré mucho de poder ayudar. Como acto de solidaridad, me hice un análisis de sangre para ver mi nivel de colesterol, y descubrí que la alarma también corría por mis venas, ¡estaba en 238! Eso fue la gota que colmó el vaso. Pero en lugar de mi anterior enfoque de «cortar de golpe», decidí modificar lentamente mi dieta añadiendo los alimentos sobre los que vas a leer en este libro. Al cabo de 30 días de pequeños cambios, sin la ayuda de ningún medicamento o de una dieta radical, mi colesterol bajó a 168, la friolera de 70 puntos en sólo 30 días. ¡Además perdí algo más de cuatro kilos!

Cada mañana empiezo con mi bol grande de avena con almendras, higos, arándanos rojos y cerezas nadando en leche de soja. Como salmón y sardinas, y bebo café y té verde. Empecé a hacer ejercicio cada día durante 30 minutos y no lo he dejado desde entonces.

He descubierto muchos alimentos que han tenido un profundo efecto en mi salud y en la de mis pacientes, alimentos que ofrecen la esperanza de reducir o incluso sustituir a los medicamentos para enfermedades como la hipertensión, nivel elevado de lípidos en la sangre y la diabetes. He visto mejorar a personas que padecían problemas digestivos, sexuales, de cognición, niveles bajos de energía y otros entre una lista interminable de condiciones patológicas, únicamente cambiando sus hábitos alimenticios por otros más saludables. Hay alimentos que no sólo salvan literalmente vidas, sino que también son deliciosos y agradables.

Muchos de los alimentos que aparecen en este libro son muy comunes, y puede que los hayas estado comiendo toda tu vida sin haberte enterado de sus beneficios. Tu iniciación puede que comenzara cuando tu madre te obligaba a comerte todas las verduras para que crecieras mucho y estuvieras fuerte. Quizá descubriste que usaba un poco más de ajo con la esperanza de que sus propiedades alejaran los resfriados y la gripe. Pero mamá también tenía la tarea de preparar comidas apetitosas. Sabía que a menos que fueran buenas había muy pocas posibilidades de que siguieras tomando tu «medicina». Mi meta, al igual que la de ella, es enseñarte a in-

tegrar alimentos saludables en tu dieta de modo que te resulte fácil y delicioso alimentarte bien.

### ***La ciencia de las «medias medidas»***

Los pequeños cambios que no implican un cambio radical en el estilo de vida o en la dieta pueden influir significativamente en tus hábitos cotidianos. Acciones sencillas que afirman la vida, como caminar un poco más, tener pensamientos positivos e incorporar un puñado de alimentos saludables en la dieta diaria son sólo unas cuantas de las bien estudiadas opciones que todos podemos hacer para combatir muchos de los problemas de salud actuales. Sí, suena demasiado bonito para ser cierto, pero investigadores de primera línea han dado prueba de ello, como Barbara Rolls, investigadora de la Penn State University sobre la obesidad y autora de *Volumetrics*. En un estudio con 200 personas obesas y con sobrepeso, la doctora Rolls descubrió que las que añadían 2 raciones de sopa vegetal baja en calorías a su dieta habían perdido un 50 por ciento más de peso que los que tomaban tentempiés menos nutritivos y que tenían las mismas calorías que la sopa. La inclusión de alimentos como los cereales integrales para el desayuno y otros productos con cereales integrales se cree que te ayuda a mantenerte sano y esbelto. Los ejemplos podrían continuar.

### ***Los 101 alimentos***

Puede que te estés preguntando cómo di con estos 101 alimentos. Para empezar, recurrí en parte al concepto de «densidad de nutrientes». Adam Drewnowski, director del *Centre for Public Health Nutrition* de la Universidad de Washington, es uno de los múltiples investigadores que se han enfrentado al reto de desarrollar un sistema para los consumidores que muestre claramente qué alimentos son más saludables. Desarrolló un método que se basa en los nutrientes-por-caloría, es decir los alimentos que contienen una mayor proporción de elementos nutrientes por un mínimo de calorías. El doctor Drewnowski revisó más de 360 alimentos diferentes y les asignó un índice denominado *Naturally Nutrient Rich* (NNR, Rico en Nutrientes Naturales) que se basaba en el contenido de 14 nutrientes esenciales. Sin embargo, su sistema no tiene en cuenta la densidad fitoquímica. Los fitoquímicos son componentes de las plantas que ofrecen importantes beneficios para la salud, pero que no son considerados «nu-

trientes» como las vitaminas y los minerales. En mi análisis he incluido la densidad fitoquímica. En el Apéndice B hay una extensa tabla que incluye los fitoquímicos que verás mencionados con frecuencia cuando reviso los beneficios de los 101 alimentos. Por último, he revisado la literatura científica en busca de nuevas investigaciones sobre las propiedades curativas de los alimentos. Si se ha demostrado que un alimento mejora la salud, independientemente de su contenido en nutrientes y fitoquímicos, lo he incluido en la lista de los 101. También quiero que el lector tenga en cuenta que no estoy diciendo que sean los esenciales ni que sólo estos 101 alimentos pueden salvarte la vida. La ciencia de la nutrición está siempre en evolución, y constantemente estamos descubriendo nuevos beneficios en los alimentos, ¡pero puedes estar seguro de que los alimentos que he escogido en este libro vale la pena que ocupen un lugar en tu carro de la compra y en tu estómago!

Puesto que la ciencia de la nutrición siempre está progresando, he tomado la decisión de no limitar mi criterio de evaluación de los 101 alimentos a únicamente la regla de oro de las pruebas clínicas humanas, sino que la he ampliado a todos los niveles de evidencia. Soy un firme defensor de la nutrición que se respalda en las pruebas, pero, por desgracia, las pruebas con distribución al azar, las transversales, las controladas por placebo y las humanas y metaanálisis (revisiones de varios estudios) son contadas en el campo de la nutrición. Por ejemplo, en 2007 se publicó en la revista *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* un metaanálisis donde participaron 149.000 personas; en él se demostraba que consumir 2,5 raciones de cereales integrales al día reducía en un 21 por ciento el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. ¡Dato interesante! El investigador que dirigía el estudio, basándose en esta nueva evidencia, sugirió que los políticos y legisladores, científicos y profesionales de la medicina debían realizar un esfuerzo conjunto para difundir la buena noticia. Teniendo en cuenta que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre los estadounidenses, no parece mala idea. Mis pacientes quieren saber qué es lo que tienen que hacer para salvar sus vidas ahora. Si yo hubiera esperado a que saliera un metaanálisis como incentivo para «doblar mis esfuerzos» para acogerme a una dieta sana, me imagino que muchos de ellos no estarían ahora aquí. Nunca quise que dudaran ni un momento para que se decidieran a tomar más fruta, verdura, frutos secos o cereales integrales en su dieta. ¿Por qué esperar? ¡La posibilidad de hoy puede ser la probabilidad del mañana, y no cabe duda de que no hay efectos secundarios por comer alimentos sanos!

## ***Puedes escribir tu propia receta con los 101 alimentos***

### **PRIMERO, COME BIEN...**

Antes de escribir ni una sola palabra tenía muy claro que este libro iba a ser un valioso recurso de grandes alimentos en vez de otro «libro sobre dieta para pasar hambre». Según los últimos sondeos, hay algo que está muy claro: ¡estás cansado de que te digan lo que has de hacer y no te culpo! Aquí no verás «no hagas esto o no hagas aquello». Este libro es una celebración de la comida. Dejaré para otros la crítica de esta proteína o de tal producto lácteo. Pero no te equivoques, tengo una meta en mi mente: animarte a que comas y vivas de manera «óptima». Defino la ración de alimentos óptima para vivir como una dieta controlada en calorías, que es abundante en frutas y verduras variadas y de muchos colores, que se centra en los cereales integrales, que contiene los niveles y el tipo de grasas apropiados, que hace hincapié en los productos lácteos bajos en grasa y en tomar la mínima cantidad posible de proteína animal, a la vez que aumenta la dosis de proteínas vegetales más saludables, como las legumbres.

Considera este libro como un punto de partida para mejorar tu salud, sea cual sea el problema al que te enfrentes. Según el doctor James Hill, de la Universidad de Colorado, un famoso investigador sobre la obesidad, aunque tu meta última sea adelgazar, conseguir mantener tu peso actual es un gran comienzo. Intenta incorporar algunos alimentos nuevos la primera semana. El plan de menús de muestra que hay al final de este libro te enseña lo fácil y delicioso que puede ser y puedes recortar las raciones para ajustarlas al nivel de calorías que sea correcto para ti. Prueba algunos alimentos más la semana siguiente, y luego la otra. Al final te darás cuenta de que muchos de los alimentos nuevos han sustituido a otros menos beneficiosos para tu salud. Entonces lograrás un programa duradero que se basará en una sencilla ecuación: *viabilidad + sabor = sostenibilidad*.

Si realmente quieres «darte marcha» y ensalzar los beneficios para la salud de los 101 alimentos, has de acoger el poder de la sinergia. Tal como has visto con mi historia, comerse un bol de avena cada día puede ser un método eficaz para reducir el colesterol. Pero añadir frutos secos como las almendras, nueces y pistachos, junto con algunos arándanos rojos y cerezas, en leche de soja, hace que ese combinado adquiera una nueva dimensión. Cuando esto va unido a una dieta que incluye proteínas magras, productos lácteos bajos en grasas y verduras, vigilando siempre los alimentos con grasas saturadas como el beicon, las salchichas y la

mantequilla, junto con el ejercicio físico moderado: ¡entonces su poder para reducir el colesterol es sorprendente!

### LOS 101 ALIMENTOS SON UNA NUTRICIÓN SÓLIDA

Tu cuerpo necesita de todo: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, enzimas y fitoquímicos. Puedes comprar frascos de suplementos dietéticos e intentar hacer todo lo posible para imitar lo que contiene una dieta saludable, pero ¿no es acaso mejor, más sencillo y apetitoso comer alimentos que contengan todos los nutrientes esenciales para la salud? Hay una verdad básica: no existe ningún producto en el mercado cuyas propiedades puedan compararse a las de los 101 alimentos. Los suplementos adecuados pueden ser muy importantes para mantener y mejorar la salud, ¡pero nada tienen que ver con el poder curativo de los alimentos! Cada grupo de alimentos cumple una función importante en el cuerpo, para mantenerte sano y fuerte.

*Los magníficos «carbo»:* los hidratos de carbono nos dan energía. Son el combustible del cuerpo humano. Las frutas, verduras y los cereales integrales que presento aquí proporcionan la cantidad y la clase adecuada de carbohidratos que necesita nuestro cuerpo.

*Tomar proteínas sin grasa:* las proteínas ayudan a reparar los tejidos corporales. En general, la dieta estadounidense proporciona suficiente proteína para cubrir nuestras necesidades. Las legumbres, la soja, el pescado y el *buttermilk* (leche agria) son los protagonistas de este libro. Puede que me preguntes: «¿Pueden entrar en este programa las partes magras del buey, pollo, cerdo y demás?» ¡Por supuesto! De hecho, hay recetas que contienen algunas de estas fuentes de proteína animal. Pero existen dos razones por las que he dado protagonismo a estas proteínas especiales: una es que no comemos suficiente de las mismas, y otra es que poseen un valor añadido que explicaré más adelante.

*Mascar las grasas:* todas las grasas no son iguales. Algunas provocan enfermedades cardíacas y otras actúan para combatir esas y otras enfermedades. Las grasas proporcionan sabor y satisfacción, y hacen que nos sintamos llenos más tiempo. También son un vehículo para transportar las vitaminas solubles en grasas, como las vitaminas A, D, E y K, que potencian y protegen el sistema inmunitario, fortalecen los huesos y regulan el flujo de sangre en las células.

*Todo lo demás:* las vitaminas, minerales, enzimas y fitoquímicos (sustancias químicas de las plantas) son tan importantes para el cuerpo como los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Los alimentos proporcionan estos nutrientes en la proporción correcta.

*Todo junto:* Las Directrices Dietéticas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) son la fuente más fiable para una dieta sana. El icono dietético que surgió de esas directrices es la última pirámide alimentaria, conocida también como «MyPyramide». La nueva pirámide muestra que todos los grupos de alimentos son importantes para una dieta sana.

### ***Lo que verás en este libro***

*101 alimentos que pueden salvar tu vida* te revelará que muchas de las comidas deliciosas que con frecuencia reservamos para ocasiones especiales, como los arándanos rojos y los boniatos, deben utilizarse con mayor regularidad. También te presentaré alimentos menos conocidos como los cereales supernutritivos teff, quinoa y amaranto, junto con frutas ricas en antioxidantes como el açai de Brasil y las bayas de goji de China. Existe una amplia gama de alimentos saludables y deliciosos entre los que escoger. Cada apartado incluye las siguientes secciones para que decidas qué alimentos serán más adecuados para tu dieta.

### **FICHA TÉCNICA**

Cada alimento tiene su propia historia. Aquí encontrarás una información interesante que puede que incluya la familia a la que pertenece el alimento, cuál es su hábitat natural y cómo se consume habitualmente. También, en cada apartado hay datos curiosos como: ¿Sabías que... los indígenas del Amazonas utilizaban la guayaba para aliviar los dolores de garganta, los problemas digestivos, el vértigo y los problemas menstruales?

### **«UNA RACIÓN DE HISTORIA...» Y «¿DÓNDE SE CULTIVA?»**

¿Te has preguntado alguna vez de dónde procede originalmente el café? Puede que te sorprenda saber que Sudamérica, de donde procede la mayor parte del café actualmente, no es su lugar de origen. Esta sección responde a este tipo de preguntas: «¿Cómo llegó el kiwi desde el valle del río Yangtze, en el norte de China, hasta Nueva Zelanda y Estados Unidos?»,

«¿Qué paradas hizo por el camino?», «¿Quiénes son hoy en día los principales proveedores?».

### **QUÉ ME APORTA**

Esta sección empieza con el valor nutritivo, como una de las muchas e importantes razones para incorporar alimentos poderosos a tu dieta. Luego hablaré de las vitaminas y minerales más importantes y exclusivos de cada alimento y explicaré cómo puede mejorar tu salud.

### **REMEDIOS CASEROS**

¿Tenía razón mamá? Les daba zumo de arándanos rojos a sus hijos para evitar las infecciones del tracto urinario, mucho antes de que la ciencia ratificara su eficacia. ¡Lo único que sabía es que funcionaba! Esta sección presenta muchas de las reivindicaciones sobre las propiedades curativas de los 101 alimentos que puede que no hayan sido estudiadas a fondo... ¡por el momento!

### **¡LÁNZAME UN SALVAVIDAS!**

Esta sección hace referencia a muchos informes de investigaciones, desde los estudios con las células y los realizados con animales hasta el abuelo de todos ellos, las pruebas clínicas con seres humanos. Algunos de estos estudios demuestran que existen propiedades únicas en estos 101 alimentos. Otras investigaciones defienden el valor de incluir un alimento con un nutriente compartido o un grupo de nutrientes comunes con otros alimentos. También puedes buscar alimentos en el Índice que cumplan un reto común respecto a la salud, ¡y entonces estarás en el camino para tener un enfoque personalizado!

### **CONSEJOS PARA USAR LOS 101 ALIMENTOS**

Los investigadores de Gerber Foods descubrieron que un significativo número de niños entre 2 y 3 años no comían NINGUNA fruta o verdura, pero sí una buena cantidad de caramelos, de patatas fritas y hot dogs. No es de extrañar, pero sí suscita la pregunta: «Eh... ¿quién manda aquí?» Sé lo que estás pensando: «He intentado varias veces que mi hijo comiera frutas y verduras, pero no se las come». ¡Te aconsejo que no dejes de intentarlo! Esos mismos investigadores creen que para que los niños acepten un alimento nuevo es necesario introducirlo hasta 17 veces. ¡No te rindas! Pero para facilitarte la vida he incluido unos consejos deliciosos y sencillos junto con una importante selección de alimentos y recomenda-

ciones para almacenarlos con seguridad, que optimizarán la experiencia de comer con los 101 alimentos.

### LA RECETA...

Para ayudarte a saltar a los 101 alimentos, he incluido una receta de lujo para cada alimento. Son de chefs famosos que saben combinar el sabor con la buena salud. También he recopilado recetas de dietistas, celebridades, familiares y amigos. La mayor parte de las recetas fueron escritas especialmente para niños y las probaron mi familia y vecinos. Aquí el énfasis es en el sabor natural de los alimentos poderosos y su sencilla preparación.

### DESGLOSE...

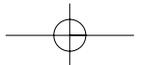
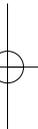
En cada receta se han analizado las calorías, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, fibra, sodio y proteínas utilizando el prestigioso programa para recetas, Food Processor de ESHA. Todas las recetas contienen una cantidad prácticamente nula de grasas sintéticas trans.

### *Dónde y cómo comprar los 101 alimentos*

He colgado una lista de sugerencias de alimentos de marca en mi *website* para que los pruebes: [www.101FoodsThatCouldSaveYourLife.com](http://www.101FoodsThatCouldSaveYourLife.com). La lista se denomina «*Dave's Raves*» [Las sugerencias de Dave], y la actualizaré con frecuencia para mantenerte al día sobre las múltiples, convenientes y sabrosas formas de disfrutar de los 101 alimentos. Son alimentos que han probado mi familia o mis pacientes y que les han gustado. Esta lista no pretende en modo alguno ser exhaustiva, ¡pero no cabe duda de que es un buen comienzo! Puede que también te interese entrar en las muchas *websites* que a mí me han resultado útiles para indagar sobre el origen, la historia y los beneficios de los alimentos poderosos. Estas *websites* están incluidas en la sección de Referencias. Y he incluido un plan de menús para una semana (Apéndice A) para ayudarte a empezar.

Quizá los dos dilemas principales a los que deberás enfrentarte en tu senda por los 101 alimentos sea cuáles probar primero y dónde guardar este libro. ¿Entre los libros de cocina? ¿Entre los de salud y dietética? ¿Entre las guías de recursos? ¿En tu mesita de café para que todo el mundo pueda disfrutar de él? Decidas lo que decidas, espero que lo consultes con frecuencia cuando prepares tu próxima comida y crees el menú para tu próximo día de fiesta.

LOS 101 ALIMENTOS  
Desde el Açaí hasta la Zanahoria



## Açaí (*Euterpe oleracea*)

### ¡ORAC ATTACK!

**¿Sabías que... la capacidad antioxidante o el valor de ORAC\* por una ración de 115 gramos de açaí es 6.576? ¡Eso es más que los arándanos, las fresas y el vino tinto juntos!**

#### *Ficha técnica*

Las bayas de açaí (se pronuncia «asai») las produce una palmera que crece en las llanuras aluviales del río Amazonas en Brasil. Tienen un sabor único, como a frutos del bosque con un toque de chocolate amargo... ¡hmmm! La baya, aproximadamente del mismo tamaño que un arándano, es un 95 por ciento semilla. Las semillas se descartan y sólo se utiliza la piel.

#### *Una ración de historia...*

En el Amazonas, las palmeras de açaí cubren un área equivalente al tamaño de Suiza. El açaí es uno de los alimentos básicos de las comunidades del río Amazonas. Se sirve como bebida y forma parte de las comidas principales, de un modo similar al pan o al arroz de otras culturas. En la ciudad de Belém se bebe más esta fruta que la leche; se calcula que la población (1,3 millones) consume unos 200.000 litros al día.

#### *¿Dónde se cultiva el açaí?*

El açaí es un fruto exclusivo de las junglas amazónicas del Brasil, y la producción comercial de esta baya se encuentra principalmente cerca de la ciudad de Belém.

#### *¿Qué me aporta?*

Curiosamente para una fruta, la inmensa mayoría de sus calorías procede de la grasa: una ración de 115 gramos de açaí puro contiene unas 100 calorías y 6 gramos de grasa. Sin embargo, es rica en ácidos grasos antiinflamatorios omega-9, y además tiene muy poco azúcar. El

\* *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, capacidad de absorción de radicales del oxígeno libres. (N. del E.)

açaí contiene ácidos grasos esenciales, hierro, calcio, fibra, vitamina A y otros antioxidantes.

Los científicos han descubierto que el açaí es rico en antocianinas, un grupo de sustancias químicas especiales de las plantas que se cree que posee muchos beneficios para la salud. De hecho, el açaí contiene diez veces más antocianinas que la misma cantidad de vino tinto. Las antocianinas del açaí son sólo un diez por ciento del total de los antioxidantes que contiene esta pequeña y sorprendente baya.

El açaí también contiene fitoesteroles, un componente vegetal que se sabe que reduce el colesterol, trata síntomas asociados con la hiperplasia benigna de próstata (HBP, próstata hinchada), y ayuda a proteger el sistema inmunitario del estrés físico.

### **Remedios caseros**

**POTENCIA SEXUAL:** El açaí combinado con el sirope de guaraná es una bebida muy popular en Brasil. Uno de sus beneficios es que mejora la función sexual.

**BELLEZA:** El doctor Nicholas Perricone en sus libros antienvjecimiento menciona las propiedades cosméticas de esta baya.

### **¡Lánzame un salvavidas!**

**CÁNCER:** Utilizando un tubo de ensayo, los investigadores de la Universidad de Florida descubrieron poderosos componentes antioxidantes que reducían en gran medida la proliferación de células y favorecían la apoptosis (muerte programada de las células) en las células de la leucemia humana.

### **Consejos**

#### **ELECCIÓN Y CONSERVACIÓN:**

- El açaí se presenta en zumo, pulpa congelada, batidos embotellados y en polvo, y suelen encontrarse en casi todas las tiendas de productos naturales y tiendas de comestibles. Debido a su naturaleza altamente perecedera, el açaí fresco sólo se encuentra en Brasil.
- Busca productos flash-pasteurizados, que conservan los antioxidantes del açaí y su hermoso color púrpura.

#### **PREPARACIÓN Y SUGERENCIAS:**

- Calentarlo puede acabar con algunos de sus antioxidantes.

- El açaí se puede utilizar para hacer salsas y mermeladas.
- La pulpa se puede añadir a los batidos o bebidas, rociar sobre los cereales, añadir al yogur o comerla sola.

### **BOL DE AÇAÍ AL ESTILO BRASILEÑO**

Por Royce Gracie

**Raciones: 2 • Tiempo de preparación: 5 minutos**

Royce Gracie es una estrella internacional del jujitsu y cuenta con una larga tradición familiar de tomar açaí para mejorar sus actuaciones. El abuelo de Royce, Carlos, abrió el primer centro de jujitsu de Brasil y empezó a incorporar el açaí a su dieta y a la de sus alumnos. A mi familia le encanta esta receta con yogur, helado, filloas (crepes, panqueques)... Los cuatro ingredientes son alimentos poderosos.

#### *Ingredientes:*

2 paquetes de 100 g de pulpa de açaí original Sambazon • 115 cl de zumo de manzana de cultivo ecológico • 1 plátano de cultivo ecológico • 1 cucharadita de miel ecológica

#### *Instrucciones:*

Mezcla todos los ingredientes en una batidora hasta que espesen. Rocíalos con granola de cultivo ecológico [o con muesli] y añade un poco de miel al gusto.

#### *Desglose...*

Calorías: 190; grasas totales: 5 g; grasas saturadas: 1 g; colesterol: 0 mg; sodio: 10 mg; hidratos de carbono totales: 44 g; fibra: 2 g; azúcar: 34 g; proteína: 3 g.