




ANA  MARIA  
LA JUSTICIA

# Dietas a la carta

**Pautas y hábitos** para evitar los problemas de salud del siglo XXI

edaf 

# DIETAS A LA CARTA

# ANA MARÍA LAJUSTICIA BERGASA

# DIETAS A LA CARTA

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SAN JUAN - SANTIAGO - MIAMI  
2012

ISBN de su edición en papel: 978-84-414-3159-1

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)

© 2012. Ana María Lajusticia Bergasa

Diseño de la cubierta: © Marta Villarín

© 2012 Editorial EDAF, S.L.U., Jorge Juan 68. 28009 Madrid (España) [www.edaf.net](http://www.edaf.net)

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2012

ISBN: 978-84-414-3230-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Genie Company

# Índice

## INTRODUCCIÓN

- 1.Alimentación. Nutrición. Gastronomía. Dietética
- 2.Dieta de adelgazamiento
- 3.Anemia
- 4.Colesterol y triglicéridos (lípidos).
- 5.Arteriosclerosis
- 6.Artrosis
- 7.Diabetes
- 8.Osteoporosis
- 9.Estreñimiento
- 10.Excursionistas y deportistas
- 11.Intolerancia a la lactosa
- 12.La alimentación en la embarazada y madre lactante
- 13.Reumatismo gotoso (ácido úrico)
- 14.Dietas sin gluten (alergia al trigo)
- 15.Dietas sin hidratos de carbono
- 16.Trabajo intelectual
- 17.Dieta vegetariana

Aplicaciones más usuales de las infusiones

## VOCABULARIO ESENCIAL

APÉNDICE 1. Tablas de composición de alimentos

APÉNDICE 2. Vademécum de productos de Ana María Lajusticia

# Introducción

Con mi libro *La alimentación equilibrada en la vida moderna* quise poner al alcance de todas las personas los conocimientos necesarios para organizarse una dieta de acuerdo con su modo de vida y necesidades.

Ahora, respondiendo a muchísimas peticiones, pasado el tiempo, intento que quede perfectamente claro lo que es una alimentación correcta en las distintas circunstancias de la vida, así como proporcionar las dietas adecuadas para corregir los problemas que más frecuentemente surgen en nuestra sociedad, como el exceso de colesterol, la obesidad, la diabetes, etc. Precisamente la dieta de los diabéticos en cierto modo es la básica para la vida predominantemente sedentaria que se lleva en las ciudades. También es la adecuada, *grosso modo*, para adelgazar, y cuando se tiene exceso de colesterol; estando indicada, repito, esencialmente en las personas que hacen una vida sedentaria. Por eso, en ella incluyo recetas de comidas que son válidas en muchas otras dietas.



# 1

## Alimentación. Nutrición. Gastronomía. Dietética

Conviene tener en cuenta una serie de consideraciones y, sobre todo, claridad sobre los conceptos esenciales a la hora de hablar de dietas.

ALIMENTACIÓN. El instinto de los animales y el del hombre les indica que para su supervivencia deben ingerir ciertas sustancias que son los alimentos; estos los podemos definir como toda sustancia sólida o líquida que, introducida en el organismo, sufre una serie de transformaciones químicas llamadas digestión, en virtud de las cuales se transforman en principios asimilables que, conducidos por la sangre, permiten formar y reparar los tejidos y fabricar hormonas, enzimas y anticuerpos. Estos alimentos reciben el nombre de *plásticos* o *constructivos*, y son los *prótidos*.

Otros principios nutritivos sirven para realizar combustiones intracelulares y así obtener energía que utilizaremos para realizar trabajo y para producir el calor que necesita nuestro organismo. Estos son los azúcares, féculas y grasas.

De resultas de estas consideraciones nos damos cuenta de que, como para que tenga lugar una combustión siempre es preciso que haya oxígeno, este elemento que tomamos del aire que respiramos resulta que también es un alimento gaseoso cuya importancia nunca se debe olvidar.

Aunque los alimentos que tomamos en mayor cantidad, en general tienen necesidad de ser digeridos (a excepción de la glucosa y fructosa), hay otros, como los minerales, las vitaminas y el agua, que en su mayor parte pueden ser absorbidos sin haber sufrido transformaciones previas en el tubo digestivo.

Las vitaminas son alimentos funcionales; es decir, son unas sustancias que necesitamos en cantidades pequeñísimas, pero que su falta acarrea trastornos metabólicos, o sea, de la química interior del individuo.

Algunos minerales también tienen este papel de activadores del metabolismo orgánico, pero otros son constituyentes de ciertos tejidos, como el fósforo y el calcio, que forman la parte mineral del hueso, y el hierro, que constituye el centro de la porfirina que se encuentra en la hemoglobina de la sangre y que tiene un papel de importancia capital, ya que es el fijador del oxígeno del aire en los pulmones y transportador del mismo a todos los tejidos de nuestro cuerpo, además de otras misiones importantísimas en nuestro metabolismo.

La complejidad del papel que desempeñan los alimentos en la conservación de nuestro organismo nos lleva directamente a la consideración de la nutrición.

**NUTRICIÓN.** Podríamos definirla como la disciplina que estudia la cantidad y calidad de los alimentos que necesita el hombre para obtener los principios necesarios para el buen funcionamiento de su organismo. Así, es la Nutrición la que determina la alimentación adecuada al bebé —sobre todo si no recibe la lactancia materna—, la del niño, adolescente, adulto y anciano.

Es la ciencia de la Nutrición, por tanto, la que señala la clase y cantidad de los alimentos, de los que hemos hablado anteriormente, que deben tomar los humanos en las distintas fases y circunstancias de su vida.

Ahora bien, esta parte científica de la Nutrición más bien recibe el nombre de DIETÉTICA, mientras que la vertiente que busca el agrado del paladar y la presentación de los alimentos es el arte de la GASTRONOMÍA. Esta procura convertir la necesidad fisiológica de alimentarse en un verdadero placer, cosa muy loable, pues la reunión de la familia o de los amigos alrededor de una buena mesa es una de las mejores cosas que la vida nos puede ofrecer, ya que los que creen que reunirse a comer bien es buscar un goce material, no saben ver el placer espiritual que comporta el optimismo que se desprende de una reunión que comparte los mismos manjares como, asimismo, la tendencia que se tiene a juzgar las cosas benévolamente después de una agradable comida.

Podemos afirmar que el arte de la GASTRONOMÍA ha arreglado muchas diferencias entre personas y ha facilitado la realización de muchísimos y muy importantes negocios.

DIETÉTICA Y DIETA. Como hemos adelantado ya, recibe este nombre la parte científica de la NUTRICIÓN que señala la dieta más adecuada para cada persona, desde el punto de vista de las necesidades fisiológicas (y psicológicas). También en una misma persona, para las distintas épocas, circunstancias, modos de vida y trabajo y eventuales desequilibrios que se hayan podido producir como, asimismo, para evitarlos.

Hoy en día, el hombre no se puede fiar del instinto para alimentarse ni de los conocimientos empíricos de sus antepasados, ya que durante siglos y siglos los humanos han trabajado fundamentalmente haciendo un gran gasto de energía física estando sometidos a los rigores del frío, apenas paliados por modos rudimentarios de calefacción que se localizaban, además, en una habitación que era, en general, cocina-comedor de la vivienda.

Sin embargo, desde hace ochenta años más o menos a estas fechas, se ha generalizado el uso de calefacción en toda la vivienda, como asimismo en los lugares de trabajo y en los medios de locomoción.

Este capítulo de tener el ambiente caldeado, unido a un trabajo sedentario, ahorra al hombre la actividad de tener que quemar gran cantidad de lípidos, por lo que se ha hecho corriente el tener exceso de colesterol y grasas saturadas en la sangre, con los problemas que conlleva de disminución de la luz de las arterias y las amenazas de infarto, trombosis, etc.

Pero asimismo, cada vez son en mayor número las personas que trabajan en el llamado «sector terciario», es decir, despachos y oficinas, y también cada año aumenta el número de muchachos y muchachas que pasarán su juventud en los bancos de las aulas universitarias. Estas personas ya no queman la glucosa resultante de la digestión de los azúcares y féculas en la cantidad que la consumían sus mayores. De ahí que si se alimentan igual que sus abuelos, engordarán, ya que el exceso de glucosa nuestro organismo lo transforma en grasa.

En cambio, el trabajo intelectual para formar los neurotransmisores y neuromoduladores necesita proteínas, aunque también consume glucosa y gran cantidad de oxígeno.

La DIETÉTICA estudia todos estos hechos, y es la ciencia que puede señalar qué tipo de alimentos y en qué proporción debe escoger cada individuo para trabajar y encontrarse en condiciones óptimas y para corregir los eventuales problemas que pueda tener, debidos quizá a una alimentación que no es la adecuada a sus circunstancias personales y de ocupación.

Podríamos decir que la ciencia que tratamos es la gran colaboradora de la MEDICINA, pues esta busca curar la enfermedad y prolongar la existencia del hombre, y la DIETÉTICA tiene como fin primordial alargar la salud del mismo.

Aunque para muchas personas la palabra *dieta* tiene un sentido restrictivo, al relacionarlo con una alimentación adecuada a ciertas enfermedades, hoy día entendemos también por *dieta* la clase de alimentación, restrictiva o no, seguida por una persona, y por dieta diaria, los alimentos que se consumen en un día.

## 2

# Dieta de adelgazamiento

Cuando una persona intenta adelgazar, lo primero que ha de tener en consideración es si engorda sin comer excesivamente, o bien si gana peso porque toma más alimentos de los que consume en su metabolismo.

Si, pensándolo bien, uno llega a la conclusión de que le sobran kilos porque come más de lo debido, entonces voy a intentar ayudarle, naturalmente si se deja ayudar, es decir, si quiere colaborar.

Hay que comenzar partiendo de la idea de que no se puede obtener nada sin que cueste algo. Ahora bien, el sacrificio que hay que hacer para reducir la cantidad de comida vamos a intentar que sea el mínimo, pues en las dietas de adelgazamiento pasa como con el dejar de fumar. Lo importante no es dejar de fumar o ponerse a dieta, sino perseverar en la abstención de cigarrillos o el seguir comiendo ordenadamente siempre. Por ello, no soy partidaria de dietas drásticas, sino de enseñar a comer de una manera en la que no se tomen muchas calorías, pero en la que las privaciones sean las menos posibles.

Cuando alguien me pide que le ayude a adelgazar, lo primero que le digo es que conmigo no conseguirá una pérdida de peso espectacular, sino que le enseñaré a comer de modo que, sin pasar hambre y sin peligro para su salud, si me obedece, irá perdiendo entre un kilo y medio o dos el primer mes; entre uno y uno y medio el segundo, y

así la pérdida de peso será decreciente, pero constante hasta llegar a su peso óptimo, que no tiene por qué ser el de una maniquí o una persona de constitución muy delgada.

Centrando pues el problema, ahora vamos a tratar de una dieta de adelgazamiento para personas que han ganado peso, por la sencilla razón de que comen más de lo que necesitan para el modo de vida que llevan.

Desde luego, generalmente debe restringirse el número de calorías que se toman en el día, pero he observado que el andar contando y calculando las calorías de los distintos platos no entra en la mentalidad de la mayoría de las personas de nuestro país, y yo prefiero apelar al sentido común, que aunque hay quien dice que es el menos común de los sentidos, me parece que a muchísimas personas se les puede hacer una llamada al mismo mejor que obligarles a llevar una contabilidad, que a veces puede resultar oscura y difícil cuando se consumen ciertos alimentos. Porque sí, el azúcar, nos suministra 4 calorías por gramo y los aceites y grasas, 9. Pero ¿y cuando comemos legumbres, por ejemplo?

O el pan; hay quien cree que los «biscotes» tienen menos calorías que el pan del horno, cuando 100 gramos de los mismos nos proporcionan alrededor de 422 calorías, mientras que el pan fresco proporciona solo 260, y todo porque este lleva cerca de un 40% de humedad, mientras que los «biscotes» apenas llevan nada de agua e incluso los hay con algo de grasa que hace subir vertiginosamente el número de calorías.

Entonces, lo que yo pido al que desea adelgazar es que coma menos, sobre todo, dulces o azúcar, arroz, macarrones, pan, patatas y grasas. Y también, aunque extraña a algunos, le restrinjo la fruta, que es un alimento muy rico en azúcares. Ustedes dirán «¡Pues nos ha descubierto América esta señora!», porque adelgazar disminuyendo la cantidad