

# DIETA PARA VIVIR UNA TEJA

LA ZUÑIGA

azuniga@lateja.co.cr

La indígena brasileña María Lucimar Pereira cumplirá el sábado nada más y nada menos que 121 años de vida. ¿Su secreto? Comer alimentos naturales de la selva, como carne a las brasas, mono y pescado.

Ella no consume sal ni azúcar ni comida procesada porque vive en un estado de total libertad.

Casualmente, en Nicoya, Guanacaste, vive el mayor número de personas más viejas del mundo, según un estudio del Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica.

Así como la indígena brasileña, los nicoyanos tienen una dieta basada en alimentos asados o hervidos. Además, disfrutan de un clima estable y se mantienen activos.

Allá, los abuelitos no se quedan sentados a la espera de que les hagan todo.

De acuerdo con la organización Survival, que lucha por los derechos de los indígenas, Doña María Lucimar nunca ha vivido en la ciudad y creen que sus muchos años se deben a la buena vida que se ha dado en la selva.

Para la nutricionista gerontóloga Patricia Sedó, de la Universidad de Costa Rica, lo que nos llevamos a la boca desde temprana edad tiene un impacto en la salud de las personas y, por tanto, en la cantidad de primaveras que celebrarán.

Sedó asegura que la dieta de doña María Lucimar tiene la ventaja de estar basada en productos vege-

## LA FÓRMULA

**Pescado:** es rico en proteínas y la poquita grasa que contiene es la más saludable para el organismo. Protege el corazón y las arterias, lo cual ayuda a vivir más años. Si el pescado, en lugar de freírse en aceite, se pone sobre las brasas, el resultado será una comida muy saludable. La nutricionista Patricia Sedó re-  
reconoció que desconoce qué aporta la carne de mono al organismo, pero cree que debe tener muchas proteínas y hierro.



**Plátanos o bananos:** Es quizás la fuente principal de carbohidratos complejos, y es una fruta de rápida digestión. Asimismo, puede consumirse tanto verde como madura.

**El no consumir** azúcar o productos con sustancias químicas para mantenerlos por más tiempo (preservantes) le ha ayudado a doña María Lucimar a llegar a los 121 años, porque dichos productos en realidad son pobres en micronutrientes (sustancias que el organismo necesita en pequeñas dosis).

Fuente: Patricia Sedó, nutricionista gerontóloga de la UCR



TOMADA DE YESIPIRO84.BLOGSPOT.COM

tales de la selva, los cuales tienen compuestos antioxidantes, que retardan el envejecimiento.

Se deduce por lo que la abuelita reveló —dice la nutricionista—, que ella consume frutas, las cuales son ricas en vitamina A y C.

## DESCUIDADOS

**Un estudio hecho por la Universidad de Harvard,** con 4.000 ticos, reveló que 80 de cada 100 descuidan su corazón y se exponen a sufrir un infarto. La investigación fue dirigida por la costarricense Hania Campos, quien desde hace 15 años investiga a los nacionales. El 52% de los investigados no come fibra, que son sustancias que ayudan a limpiar el intestino y se encuentran en frijoles, frutas y vegetales. Tampoco les entran a alimentos antioxidantes, que se encuentran en la mora y la uva.



Se recomiendan, al menos, cinco porciones de vegetales o frutas al día, pero los ticos no hacen caso.