



VALTER LONGO

LA DIETA DE LA LONGEVIDAD

COMER BIEN PARA VIVIR SANO
HASTA LOS 110 AÑOS
LA DIETA DE LA LONGEVIDAD SINTETIZADA

- 1) Adoptar una dieta vegana añadiendo pescado, Pero sin abusar del que contiene mucho mercurio. Limitar el pescado a dos o tres comidas semanales.
- 2) Reducir al mínimo las grasas saturadas animales y los azúcares.
- 3) Consumir judías, garbanzos, guisantes y otras legumbres como principales fuentes de proteínas.
- 4) Hasta los sesenta y cinco-setenta años, Mantener bajo el consumo de proteínas (0,7 -0,8 Gramos por kilo de peso, es decir, 35-40 Gramos diarios para una persona de 50 kg y 60 Gramos diarios para una persona de 100 kg Si más o -1/3 del peso es de grasa). Pasada de esa edad, aumentar un poco el consumo de proteínas para no perder masa muscular¹.
- 5) Consumir grandes cantidades de carbohidratos complejos (tomates, brecoles, zanahorias, legumbres, etc.) (véase el programa alimentario bisemanal del apartado final del libro).
- 6) Consumir cantidades relativamente alta de aceite de oliva (50-100 ml diarios) Y un puñado de nueces, almendras o avellanas.



- 7) Comer pescado y marisco con alto contenido de omega -3/6 y/o vitamina B12 (Salmón, boquerones, sardinas, bacalao, dorada, trucha, almejas, ambas) al menos dos veces por semana (véanse la tabla del apartado final de este libro).
- 8) Seguir una dieta rica en vitaminas y minerales, pero completarla dos o tres veces por semana con un suplemento multivitamínico/multimineral de alta calidad.
- 9) Comer en un intervalo de 12 horas diarias (empezar después de las ocho ya estaban antes de las 20, o después de las nueve y antes de las 21).
- 10) No comer durante tres o cuatro horas antes de acostarse.
- 11) Hacer periódicamente ciclos de cinco días de dieta que imita el ayuno (Veas el capítulo 6) cada una a seis meses, según las necesidades y el consejo del médico o el nutricionista (véase el capítulo 6).
- 12) Para personas con sobrepeso o que tienden a ganar kilos es aconsejable hacer dos comidas diarias: Desayune comida o cena, y dos meriendas de 100 calorías con bajo contenido de azúcares (menos de 3-5 gramos), una de las cuales sustituye a una comida. Consulte a un nutricionista para prevenir la malnutrición².
- 13) Tener bajo control del peso corporal y el perímetro abdominal para decidir el número de comidas diarias (dos o tres), (Véase también el capítulo ocho, sobre la diabetes).



- 14) Para las personas con peso normal y/o que tienden a perder peso es aconsejable hacer tres comidas normales, además de una merienda de 100 calorías bajo contenido de azúcares (Menos de 35 gramos) (Véase el programa alimentario bisemanal)³.
- 15) Comer escogiendo los ingredientes de entre los que comían nuestros antepasados.



³ Valter Longo, La Dieta de Longevidad, pág. 130.