

¿Estrategia de marketing o ciencia?

CUIDADO CON EL CONCEPTO 'SUPER'

✓ Cada semana aparecen en las redes una nueva baya o fruta de nombre impronunciable. Son productos saludables importados de otras culturas a los que se les confiere un halo mágico, pero que en la mayoría de los casos no existen pruebas suficientes de sus pretendidas propiedades.

20 SUPERALIMENTOS

exóticos y de siempre

Los de procedencia lejana y nombre extravagante tienen su alter ego en un ingrediente que habita en nuestra despensa. Carlota Máñez, escritora especializada en salud y nutrición, y Mónica Carreira, dietista, te lo demuestran. **Hacer *food therapy* está a tu alcance.**

1 ACEITE DE OLIVA/ ACEITE DE SOJA



Ambas grasas tienen un perfil lipídico saludable. “El de soja, indican las expertas, contiene cantidades considerables de vitamina E y A y ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 de acción favorable sobre el colesterol y las enfermedades coronarias”. Mientras que el de oliva tiene un elevado contenido en ácido oleico y sustancias antioxidantes (vitamina E y polifenoles). “Estos componentes tienen un papel terapéutico en el tratamiento de enfermedades

cardiovasculares y previenen la oxidación celular ligada al envejecimiento.

Cómo sacarles partido. El aceite de soja, resérvalo para aliñar, al calentarlo a más de 130º adquiere un retrogusto amargo. El de oliva puede usarse para aderezar y cocinar. “Es la mejor elección para freír ya que es el más estable, tiene una vida útil mayor, y no produce reacciones tóxicas cuando se le somete a altas temperaturas”.



2 AJO/ AJO NEGRO

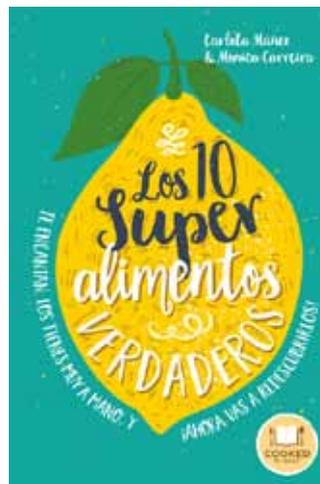
De 30 a 60 días dura la maduración del ajo común. En ella adquiere el color negro.

Tanto uno como otro tienen propiedades antibióticas, depurativas, fungicidas y bactericidas, pero en el caso del negro contribuye a eliminar los radicales libres con más eficacia que el fresco. “Tiene mayores efectos antioxidantes”. Además, ambos mejoran las digestiones. “Favorecen la secreción de los jugos gástricos y tonifican la mucosa intestinal. También se ha comprobado que como la soja o las avellanas mejoran la retentiva. “Contienen sustancias que favorecen la comunicación entre las neuronas cerebrales, facilitando su trabajo”.

Cómo sacarles partido. Este aromatizante natural o potenciador del sabor puede tomarse en crudo (elimina los residuos tóxicos que dejan los metales pesados) o cocinado. “Se usa en numerosas preparaciones culinarias de la cocina mediterránea (alioli, salsa pesto, gazpacho, ajoarriero”. Una ventaja del negro frente al común es que no tiene una sabor tan fuerte. “Al fermentar su sabor se dulcifica”.



PARA
SABER
más



LOS 'SUPERFOOD' PATRIOS

¿Por qué deberíamos de tomar col kale cuando el brocoli o la col rizada, habituales en nuestra gastronomía, tienen beneficios similares? De esta premisa, recogida en su introducción, parte el libro *Los 10 Superalimentos Verdaderos* de Carlota Máñez y Mónica Carreira (en el recuadro de la derecha). Una obra en la que no sólo vas a encontrar información de alimentos que siempre han estado entre nosotros, también hay lugar para consejos de compra y conservación, curiosidades, recetas y mucho más. 14 €. Editorial Urano.

3 AVENA/ QUINOA

Cierto es que estos cereales son portentos nutricionales. Aportan aminoácidos, fibra y potasio y son fuente de proteínas. ¿Sus bondades terapéuticas? Favorecen el descenso del colesterol, equilibran el sistema nervioso, previenen la diabetes y mejoran la digestión. “En concreto, los betaglucanos que poseen, forman una película que contrarresta una posible diarrea”



Cómo sacarles partido. En el caso de la avena, se aprovechan más sus propiedades nutritivas si se toma en copos. Se pueden mezclar con leche, agua, caldo o yogur”. ¿Y la quinoa? Se la está integrando en el menú como si fuera pasta o arroz. ¿Una opción válida para ambos cereales? Preparar un *porridge*. Un plato inglés que arrasa en Instagram, similar a las gachas, y que se enriquece con miel y fruta.



4 ALMENDRA/ NUEZ DE MACADAMIA

Al igual que el resto de frutos secos tienen una composición nutricional privilegiada. Aportan lípidos saludables, fibra, aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales. “En el caso de la almendra su porcentaje de fibra es mayor y tiene un claro efecto laxante. Al igual que la anterior, las nueces de macadamia son enemigas del estreñimiento y fuente de grasas, amigas del corazón, aunque su recuento calórico es el más elevado del grupo.

Cómo sacarles partido. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda consumir entre tres y siete raciones semanales de frutos secos. Esta porción equivale a 25 g de ellos sin cáscara o lo que es lo mismo, unas 20 almendras. “Se pueden tomar como tentempié (proporcionan saciedad, dan energía y evitan picos de hambre) y por su sabor y textura se adaptan a la perfección a ensaladas, platos de arroz y de pasta y elaboraciones dulces”.



28 g semanales reducen en un 7% el riesgo de sufrir síndrome metabólico.

5 ARÁNDANO/ BAYA DE GOJI

Se diferencian del resto de frutas por su alto contenido en antioxidantes (antocianos, carotenoides y vitamina C) que neutralizan la acción de los radicales libres, que son tóxicos implicados en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y ciertos trastornos degenerativos. “En el caso de las bayas del goji estas propiedades no están confirmadas de forma categórica con estudios en humanos”. Además, favorecen el tránsito intestinal. “Elige los frutos más maduros, los taninos disminuyen y el arándano adquiere mayores propiedades depurativas”. También ayudan con las infecciones urinarias y los cálculos biliares. “Para prevenir la cistitis, toma un vaso de zumo natural durante 3 meses”.

Cómo sacarles partido. Su consumo puede ser más amplio de lo que piensas (maridan con carnes y resultan en postres caseros). “Cocinados, realzas su sabor, y desecados pierden gusto”.



Las expertas “SON ALIMENTOS PARA EL DÍA A DÍA”



A Carlota Máñez (a la izquierda) y Mónica Carreira (derecha) les une otro libro en común *La dieta del embarazo* y su pasión por la nutrición. “En el libro no hemos hecho una selección al azar, está muy bien pensada, son alimentos de siempre, que pertenecen a distintos grupos, poseen múltiples beneficios y están avalados por estudios científicos de peso”.



6

MANZANA/ MANZANA ROSA O DE JAVA



El 85 % de la manzana es agua. Ideal para refrescarse e hidratarse en verano.

Desde el punto de vista nutricional, estas frutas son completas y saludables. ¿Sus virtudes? “Contienen vitamina C (antioxidante, interviene en la formación de colágeno y favorece la absorción del hierro), provitamina A o carotenos (que ayudan a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, mucosas, piel y

vista”. Y con respecto al contenido mineral, comparten el aporte de potasio, necesario para la generación del impulso nervioso y para la actividad muscular. **Cómo sacarles partido.** La clásica conviene tomarla con piel, si se tiene estreñimiento, o rallada y oscurecida es astringente. ¿Y la más exótica? Solo se consume su pulpa jugosa. “Aporta muy pocas calorías”.

7

LENTEJA/ SOJA VERDE

Ricas en proteínas y minerales, estas legumbres además proporcionan hidratos complejos (de absorción lenta que no originan picos de glucemia), fibra y apenas contienen grasa. “Pueden incluirse en dietas, puesto que 100 g de lentejas hervidas, aportan 90-120 cal.



Cómo sacarles partido. “Para hacer aprovechable su alta proporción de proteínas, que son deficitarias en un aminoácido esencial (metionina), tómalas con arroz (alimento rico en esta molécula). También es aconsejable acompañar su ingesta con vitamina C (tomate, pimiento o un zumo de naranja antes o después de ingerirlas) para hacer más biodisponible el hierro no hemo que contiene.



8

LIMÓN/ YUZU



Forman parte de la saludable familia de los cítricos y

comparten con ellos algunas virtudes: vitamina C, aceites esenciales terpénicos y flavonoides. “Estos últimos son unos pigmentos anticancerígenos, beneficiosos para el sistema circulatorio, reducen el colesterol, protegen el hígado y el estómago, y son antiinflamatorios, analgésicos y antimicrobianos”.

Cómo sacarles partido. La hesperidina, el principal flavonoide de los cítricos, se encuentra en la membrana blanca, la que se sitúa entre la pulpa y la cáscara. “Incorpora algo de esta parte, al extraer el jugo del fruto.”

CÓMO TRATAR UN ‘SUPERFOOD’

Sin elaborar
Siempre que el alimento lo permita, tómallo crudo o poco cocinado para que mantenga sus propiedades y facilitar su absorción al organismo.

Elige productos locales. “Los que vienen de puntos lejanos se recolectan antes de la maduración, viajan en frigoríficos; por ello, no tienen las mismas cualidades.

Ponlo en ‘cuarentena’. Mira que estén avalados por estudios científicos y no te dejes llevar por recomendaciones de gurús y *celebrities*, a veces, carecen de fundamento.



MITO

Curan. Ningún alimento, aunque tenga las mejores cualidades, es capaz de sanar”.

Adelgazan. No son milagrosos ni tienen efectos adelgazantes. “Si no llevas un estilo de vida saludable, comiendo de manera sana y equilibrada y realizando ejercicio, no podrás bajar peso”.

Actúan por sí solos. Ninguno de ellos es capaz de proporcionar todo lo que el organismo necesita. “Deben de consumirse dentro de una dieta equilibrada junto a otros alimentos saludables”.

Hay carta blanca. Nada de atiborrarse de uno y marginar a los demás. “Si tomas doble ración de un comestible en detrimento de otros puedes desplazar a aquellos de mayor valor nutricional y contribuir al desequilibrio nutricional”.

REALIDAD

Preservan la salud. Gracias a que contienen altas dosis de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos.

Benefician a nivel físico y emocional. Estos ingredientes funcionales cuidan el bienestar anímico y aumentan la autoestima, se toma conciencia de que se está cuidando el cuerpo.

Ayudan, pero no son la panacea. La salud de una persona no depende solo de la alimentación, hay otros factores importantes que entran en juego: genética, hábitos y el entorno donde se desenvuelve.

Mejor en conjunto
La mejor manera de cuidar el organismo es hacer un menú equilibrado diario con frutas, y verduras de temporada, legumbres, frutos secos, cereales integrales, semillas y grasas insaturadas.



10 YOGUR/KEFIR

Son alimentos ‘vivos’. “Es decir, están fermentados por bacterias que se mantienen en ese medio por un tiempo”. ¿Sus virtudes? Dichos microorganismos regeneran la flora intestinal y refuerzan músculos y huesos por su aporte en calcio y fósforo. Entonces, ¿en qué se diferencian? En el proceso de fermentación. “En el caso del kéfir adquiere una consistencia líquida y sabor pastoso”.

100 g
de kéfir
aportan 64 cal
y la misma
cantidad de
yogur, 57 cal.



Cómo sacarles partido. “Consérvalos en frío hasta antes de su consumo y no los sometas a ninguna acción térmica ni lo mezcles con alimentos calientes. “En ese caso, las bacterias morirán y no obtendrás el efecto beneficioso para la microbiota”. En cuanto al momento idóneo para su ingesta. Aunque pueden tomarse a cualquier hora, resulta más eficaz hacerlo en ayunas. “Alcanzan con más facilidad la flora intestinal y la prepara para recibir los alimentos”.

9 SARDINA/ATÚN ROJO

Estos pescados azules

poseen un perfil lipídico saludable (fuente de Omega 3). “A partir de estos ácidos se forman sustancias analgésicas que alivian los síntomas de enfermedades inflamatorias”. También es considerable su aporte en proteínas y vitaminas liposolubles, destacando la D y la A. “Esta última contribuye a la reparación de tejidos, el desarrollo del sistema nervioso, favorecen la resistencia frente a infecciones y la visión nocturna”.

Cómo sacarles partido.

Se aconseja su consumo dos o tres veces por semana. Pero, en el caso del atún su ingesta no debe exceder de dos raciones al mes. “A tratarse de ejemplares de gran tamaño, tienen mayores niveles de metales pesados como el mercurio”. ¿Una opción fácil? Tomar sardinas en lata. “Aportan yodo (evita el bocio) y calcio que favorece una buena salud ósea”.



Menú semanal



¡NO HAY EXCUSAS!

Te damos una receta de cada día de la semana. Como verás, es sencilla de hacer y deliciosa al paladar. ¿Te falta algún ingrediente? "No hay problema, explican las expertas, Intercambia este alimento por otro del mismo grupo (tiene propiedades similares. Por ejemplo el arándano puede sustituirse por moras, frambuesas o fresas".



LUNES

DESAYUNO

- Café o té
- Bol con yogur desnatado con copos de avena sin azúcar y ½ plátano.

MEDIA MAÑANA

- Bizcocho de yogur casero.

COMIDA

- Gazpacho andaluz con picatostes
- Filete de pavo con salsa de arándanos, manzana verde y kiwi.

MERIENDA

- Tostada de arándanos con tiritas de remolacha con queso.

CENA

- Ensalada de manzana verde, parmesano y nueces
- Sardinas con pisto
- Yogur



ENSALADA DE MANZANA

Ingredientes para 4 personas: 1 lechuga, 1 manzana verde, 4 cucharadas de queso parmesano rallado, un puñadito de nueces picadas, 1/4 de vaso de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

1. Lava las hojas de lechuga bajo el chorro del agua fría y sécalas con papel de cocina
2. Descorazona la manzana, córtala en láminas y disponla sobre un lecho de lechuga.
3. Espolvorea el conjunto con el queso parmesano y las nueces picadas.
4. Aparte, bate el aceite de oliva con el zumo de limón y sazona al gusto.
5. Aliña la ensalada en el momento de servir y adorna con apio (opcional).

MARTES

DESAYUNO

- Café con leche
- Zumo de naranja y zanahoria
- Bocadillo de pan con tomate y jamón cocido.

MEDIA MAÑANA

- Bol de yogur con moras y semillas de lino

COMIDA

- Ensalada de espinacas, dátiles y almendras
- Guiso de habitas con arroz
- Yogur

MERIENDA

- Yogur casero con almendras

CENA

- Judías verdes con patata y cebolla hervida
- Dorada al horno con almendras
- Cuajada con avellanas



JUDÍAS VERDES CON PATATA

Ingredientes para 4 personas: 800 g de judías verdes, 5 patatitas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 cuch. de aceite, sal.

1. Limpia las judías y la cebolla.
2. Pon las patatas, las judías y la cebolla en una cazuela y cubre con agua.
3. Cuece a fuego suave durante 30 min.
4. Pela, lamina los ajos y dóralos en el aceite.
5. Incorpora las judías, la patata y la cebolla, sazona y sofríe ligeramente.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

- Kiwi
- Café o té con leche con cereales sin azúcar

MEDIA MAÑANA

- Tostada de pan integral con humus

COMIDA

- Ensalada de lacitos de pasta integrales con canónigos
- Rape al limón
- 1 naranja

MERIENDA

- Batido de almendras con frutas

CENA

- Coliflor al vapor con refrito de ajos
- Huevos rellenos de atún
- Yogur con semillas de lino.



COLIFLOR CON REFRITO

Ingredientes para 4 personas: 800 g de coliflor, 2 dientes de ajo, 30 ml de aceite, 8 ml de vinagre de manzana, 5 g de pimentón, sal.

1. Cuece al vapor los ramilletes de coliflor.
2. Lamina los ajos y dóralos en el aceite.
4. Retira del fuego, incorpora el pimentón, 3 cuch de agua caliente y el vinagre y liga en el fuego.
5. Vierte el refrito sobre la coliflor.



con SUPER FOOD

JUEVES

DESAYUNO

- Café con leche
- Tostadas con tomate, aceite de oliva y pavo
- Manzana

MEDIA MAÑANA

- Café con leche
- Bizcocho de manzana casero

COMIDA

- Ensalada de lentejas con tomate y aguacate
- Conejo al ajillo
- Brocheta de piña y manzana

MERIENDA

- Tostada de queso fresco y guacamole

CENA

- Sopa de verduras y avena a la menta
- Boquerones al horno con patata panadera
- 1 pera



CONEJO AL AJILLO

Ingredientes para 4 personas: 1 conejo troceado, 5 dientes de ajo, aceite de oliva, 1 vaso de vino blanco, vaso de caldo de carne, zumo de 1/2 limón, sal, perejil.

1. Sazona el conejo y dora los ajos
2. Incorpora y sofríe las tajadas de conejo.
3. Agrega el zumo de limón, el vino y el caldo y reduce en el fuego. Sive con perejil.

VIERNES

DESAYUNO

- Café o té
- Bol con yogur, pasas cereales integrales y nueces troceadas

MEDIA MAÑANA

- 1 naranja con canela y nueces

COMIDA

- Ensalada de *mozzarella*, espinacas y arándanos
- Entrecot a la brasa con pimiento, cebolla y patata asada
- 1 pera

MERIENDA

- 1 vaso de leche de almendras

CENA

- Espárragos al yogur
- Tortilla de calabacín
- Yogur desnatado con almendras



TORTILLA DE CALABACÍN

Ingredientes para 4 personas: 1 calabacín, 1 cebolleta, 3 huevos, aceite de oliva, sal.

1. Calienta el aceite y rehoga la cebolleta picada.
2. Cuando esta esté blanda, incorpora el calabacín troceado y pocha el conjunto.
3. Escurre el aceite y mezcla los huevos batidos con la mezcla de cebolleta y calabacín.
3. Calienta la sartén y cuaja la tortilla por los dos lados.

SÁBADO

DESAYUNO

- Café con leche,
- Bocado de pan con tomate y jamón cocido

MEDIA MAÑANA

- Cortado con leche semidesnatada

COMIDA

- Crema de zanahorias
- Hamburguesa de lentejas
- Yogur

MERIENDA

- Batido de leche con piña, pera y manzana

CENA

- Sopa de manzana verde a la menta
- Solomillo de cerdo con patata al vapor y ensalada
- Queso fresco con compota de manzana



HAMBURGUESA DE LENTEJAS

Ingredientes para 4 personas: 250 g de lentejas, 50 g de harina de trigo integral, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, aceite, sal y perejil

1. Cuece las lentejas en agua caliente con sal y, cuando estén tiernas, retira del fuego y escurrelas.
2. Pásalas a un bol y aplástalas con ayuda de un tenedor.
3. En otro cuenco, mezcla la cebolla rallada, los ajos finamente picados, la harina y sazona con sal y perejil
4. Mezcla las dos preparaciones, forma las hamburguesas y fríelas.

DOMINGO

DESAYUNO

- Zumo de naranja y limón
- Bocado de pan con tomate y queso fresco
- Café o té

MEDIA MAÑANA

- bol de kiwi, avellanas y queso batido

COMIDA

- Espirales al limón
- Noodles con brécol y pollo
- Cuajada con nueces

MERIENDA

- Batido de yogur desnatado con plátano

CENA

- Ensalada de aguacate y salmón
- Sepia a la plancha con ajo y perejil
- Queso fresco con ciruelas pasas.



SEPIA A LA PLANCHA

Ingredientes para 4 personas: 2 sepias, aceite de oliva, 1 ramita de perejil, 2 dientes de ajo, el zumo de 1/2 limón.

1. Corta la sepia y sécala con papel de cocina.
2. Pon en el mortero el ajo y el perejil, maja, añade el aceite y el zumo de limón, mezcla y reserva.
3. Engrasa una plancha y caliéntala, dora la sepia y vierte el majado.

