

Salmón

CUIDA EL CORAZÓN

“Contiene Omega 3, esencial para el cerebro, el corazón (regula el colesterol) y los músculos, y vitaminas A, B y D, calcio, hierro, fósforo y selenio (un potente antioxidante)”, dice el naturópata Richard Vera. **Consejo:** tómalo de una a tres veces a la semana para beneficiarte de sus cualidades, como advierten en la Fundación Española del Corazón.

Huevo

NO AL SOBREPESO

“La calidad de su proteína es la más alta que se puede encontrar en un alimento, sólo superada por la leche materna”, dice David Grotto, experto en nutrición. **Previene la degeneración macular y las cataratas**, gracias a dos sustancias, luteína y zeaxantina. **Consejo:** según un estudio publicado en el *Journal of American College of Nutrition*, tomar uno en el desayuno hace que se consuman menos calorías el resto del día, con lo que facilita el seguimiento de las dietas para adelgazar.

¿SABÍAS QUE TOMAR DOS MANZANAS AL DÍA PROTEGE TU CORAZÓN? Los flavonoides y demás antioxidantes que tienen en la piel reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 14 %, según el experto David Grotto.

TE CURAN Y REJUVENECEN

Superalimentos PARA EL OTOÑO

Cuidarnos. Eso es lo que queremos. Y para ello podemos aprovechar tanto los alimentos de temporada como los diferentes nutrientes inteligentes que conocemos hoy. Aquí tienes **una guía completa de los imprescindibles** en la nueva estación. Y, cómo no, más de un consejo útil. *texto_ Carmen Sabalette*

En otoño hemos de recurrir a alimentos que aporten energía, que calienten y relajen al organismo. De esta forma, activamos el sistema inmunológico.

Quinoa

AUMENTA LAS DEFENSAS

Este pseudocereal tiene tantas propiedades nutricionales que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) declaró 2013 como el Año Internacional de la Quinoa. Posee **hasta un 20 % de proteínas** (más que ningún otro cereal), y lo importante de las que presenta es que contienen todos los aminoácidos esenciales (nutrientes fundamentales que nuestro cuerpo no puede generar y sólo podemos obtener de la alimentación). Además, es rica en hierro, magnesio y potasio. Saciante, "refuerza las respuestas de los anticuerpos [células defensivas] a los antígenos", explica el experto en Nutrición David Grotto en su libro *Alimentos que pueden salvarte la vida* (Urano).

Consejo: no la cuezas demasiado (sólo tarda 15 minutos en hacerse).

Granada

TENSIÓN ARTERIAL A RAYA

"**Toda una fuente de vitamina C**, es un gran antioxidante", explica Grotto. Fíjate: el contenido en polifenoles -antioxidan-

La granada contiene mucho potasio, por lo que regula el sistema nervioso y muscular.



CEREALES Y FRUTOS SECOS

Un plus de energía

Son dos importantes fuentes de energía, ya que ambos contienen hidratos de carbono (los cereales son hidratos complejos, que el organismo asimila lentamente para disponer de energía a lo largo del día) y muchas vitaminas B. ¿Qué ocurre si nos faltan

estas vitaminas? La producción de energía baja y nuestro ánimo se resiente: es esa irritabilidad que no nos deja hacer nada tranquilos y que provoca que al mínimo contratiempo estemos de mal humor", explica la doctora Senpau. Toma cada día una dosis de ambos.



tes- de su zumo es tres veces superior al del té verde y el vino tinto. De ahí que ayude a **luchar contra las enfermedades cardiovasculares** ("previene el desarrollo de estrías de grasa en las arterias"). Por otra parte, se ha comprobado que regula la presión sistólica (la máxima).

Consejo: escoge las que sean pesadas para su tamaño (indica que tiene muchos granos), con la piel tersa, fina y brillante.

Remolacha

REJUVENECE LA PIEL

Su riqueza en flavonoides (sustancias antioxidantes), que se deben a su pigmento rojo, betanina, la convierten en un potente **anticancerígeno**. Además, al poseer mucho hierro y ácido fólico, combate la anemia y, por su participación en la producción del aminoácido metionina, **mantiene la piel, las uñas y el cabello en perfecto estado** (vamos, que es toda una amiga).

Consejo: tómala en ensalada o con lentejas y un poco de vinagre; ayudarás a que el organismo absorba el hierro.

Alga espirulina

CONTRA LA ANEMIA

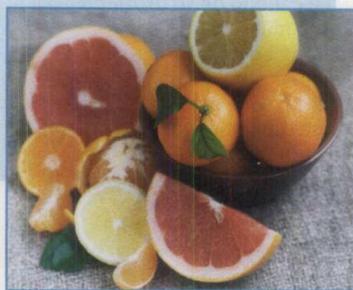
Se trata de un alga microscópica, procedente de América, que "proporciona proteínas de alta calidad más digeribles que las animales", explica el naturópata Richard Vera Gómez, del Centro Obefis (Madrid). Y agrega: "Además de vitaminas, como la B12 -que ayuda a la formación de los glóbulos rojos y es imprescindible para los vegetarianos [se obtiene, sobre todo, de las carnes]-, contiene minerales, ácidos grasos y enzimas".

Consejo: si estás a dieta, tomándola media hora antes de las comidas te ayudará

FRUTA

Tómala a lo largo del día

"Cualquier hora es buena para tomar fruta, ya que es de fácil digestión. Algunos expertos afirman que los cítricos (naranjas, pomelos, mandarinas, kiwis...) han de tomarse antes del mediodía, mientras que la dulce es adecuada a cualquier hora, pero no hay ninguna razón fisiológica para ello. No obstante, sí resulta mejor repartirla a lo largo del día, ya que la vitamina C dura muy poco en el organismo e interesa ir reponiéndola poco a poco", explica la doctora Pilar Senpau, experta en Nutrición.



a sobrellevarla bien (es muy saciante) y evitará que te falten nutrientes. Pero nunca tomes más de 2 g al día, ya que, como tiene muchos betacarotenos, que son precursores de la vitamina A, puede provocar un exceso de ésta en el hígado.

Manzana

BLOQUEA LA ABSORCIÓN DEL COLESTEROL

Ya conoces el dicho inglés: quien come una manzana al día, mantiene lejos al médico. Antioxidante, su contenido en pectina (fibra que sobre todo se localiza en su piel: de ahí que sea mejor tomarla completa) impide en parte la absorción del colesterol y **protege de la inflamación** relacionada con la gran mayoría de las enfermedades cardiovasculares. **Además, ayuda a perder peso:** "Un estudio de la Universidad Estatal de Río de Janeiro descubrió que las mujeres con sobrepeso que comían tres manzanas al día junto con una dieta baja en grasa perdían más kilos que las demás", dice Grotto.

Consejo: admíten muchas preparaciones, pero las mejores para hornear son las Roma, Golden y Granny Smith.

Col china

PROTEGE LOS HUESOS

¿Crees que no la has tomado? Seguro que la has comido más de una vez, porque se usa en los famosos rollitos de primavera. Apenas tiene calorías, grasas ni azúcares y, sin embargo, es muy rica en minerales, por lo que fortalece los huesos. Por otra parte, presenta vitamina B y folatos, que ayudan a reducir el nivel de glucosa en la sangre, algo que también influye en la pérdida de peso, ya que así no se dispara la hormona insulina y no se acumula lo que no gastamos en forma de grasa.

Consejo: puedes tomarla sin cocer, picada muy fina en tus ensaladas.

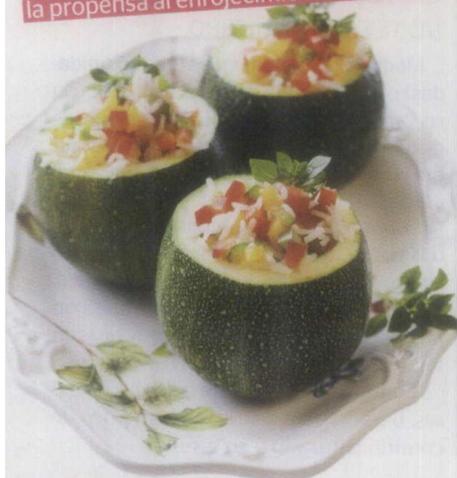
Calabacín

AYUDA A ELIMINAR LIQUIDOS

Compuesto en un 95% de agua, también es muy bajo en calorías (casi no llega a las 15 en 100 gramos). Presenta minerales como el potasio (de ahí su capacidad para reducir la retención hídrica), el magnesio, el fósforo y el calcio, y mucha fibra (se recomienda para la gastritis). Además, **su vitamina B3 o niacina lo convierte en un buen amigo de la piel** (esta vitamina ayuda a reparar la piel seca y prevenir el acné).

Consejo: tómalo fresco (no lo guardes más de 5 días en la nevera).

La vitamina B3 del calabacín ayuda a reparar la piel seca y también la propensa al enrojecimiento o al acné.



AJUSTA TU HORARIO

REPARTE BIEN LAS COMIDAS. En otoño perdemos horas de luz y así tenemos menos tiempo para repartir equilibradamente las cinco comidas diarias. Sin embargo, esto no es excusa para descuidarlo. Recuerda que el desayuno debe suponer el 25% de los nutrientes del día (la cuarta parte de las calorías que se necesitan), así que no te lo saltes nunca. Incorpora en él cereales, cítricos, lácteos... La comida y la cena suponen un 25% respectivamente (fórmalas a base de verdura, pescado, un plato caliente de legumbres...; y cena siempre dos horas antes de acostarte). ¿Los tentempiés? Son lo que más nos saltamos en otoño. Por eso, lleva siempre un puñadito de frutos secos, una pieza de fruta... contigo.



¿Sabías que la calabaza, rica en betacarotenos, favorece la producción de colágeno y mantiene la elasticidad de la piel?

Calabaza

¡FUERA ARRUGAS!

Propia del otoño, debido al grosor de su piel se conserva muy bien durante meses. ¿Sus beneficios para la salud? Se la vincula tanto con la prevención de diversos cánceres como con la reducción de la tensión arterial, el asma y la diabetes, tal como describe Grotto en su libro. En parte se debe a su riqueza en betacarotenos, precursores de la vitamina A, indispensable -entre otras cosas- en la formación y el mantenimiento de los dientes, los tejidos blandos y óseos, las membranas mucosas y la piel. De hecho, **interviene en la formación del colágeno, con lo que favorece la tersura de la piel.**

Consejo: hazla en crema, con calabacín y una cucharada de aceite de oliva virgen crudo (todo un cóctel antioxidante).

Aceite de oliva virgen

NEURONAS EN PLENA FORMA

Piedra angular de la dieta mediterránea, sus beneficios frente al colesterol ya los conocemos ("es rico en ácidos grasos, que nos protegen ante la arterioesclerosis y reducen los niveles de colesterol LDL o malo", informan en la Fundación del Corazón). Pero, además, según un estudio del Instituto Nacional de Burdeos (Francia), las personas mayores de 65 años que lo consumen reducen un 41% el riesgo de sufrir un ataque cerebral.

Consejo: tómalo siempre en crudo para que no mermen sus cualidades. ¿Cuánto al día? 37 gramos (40 ml), aconseja el equipo de estudio Predimed, que reúne a los principales grupos de investigación

VERDURAS

"Que formen siempre la guarnición"

"A diario hay que tomar 5 raciones de fruta y verdura. Una buena forma de facilitártelo es emplear siempre las verduras como acompañamiento de las proteínas, es decir, del pescado y de la carne", explica la doctora Magda Carlas, experta en nutrición. Se trata de una combinación perfecta, que favorece la asimilación de las proteínas y facilita el 'trabajo' al organismo, ya que no ralentiza la digestión, algo que sí ocurre cuando se mezclan hidratos de carbono (patatas, por ejemplo) y pescado o carne.



sobre nutrición y enfermedad cardiovascular de España. ¿A cuántas cucharadas equivalen esos 37 gramos? A cuatro.

Diente de león

SUBE LOS GLÓBULOS ROJOS

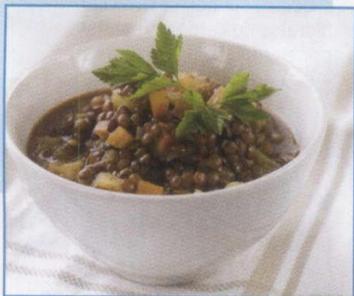
"Su uso en fitoterapia para estimular las funciones digestivas es muy habitual", explica Richard Vera. Pero también puedes beneficiarte de él directamente usando sus hojas, que, hervidas o frescas en ensalada, resultan muy nutritivas y diuréticas (**favorecen la eliminación de líquidos**). ¿Otra de sus cualidades? Estimula la producción de glóbulos rojos, con lo que ayuda a oxigenar (alimentar) el cuerpo.

Consejo: también lo puedes tomar como infusión (3 veces al día). Lo encuentras en herbolarios y grandes superficies.

LEGUMBRES

Toma de 3 a 4 raciones a la semana

“Aportan hidratos, pero también proteínas, calcio, hierro, antioxidantes y una cantidad de energía semejante a la que ofrecen el arroz o la pasta”, explica la doctora Magda Carlos. En otoño, precisamente por esto, se recomiendan: calientan frente al frío. No hay por qué prescindir de ellas si se quiere cuidar el peso. Sólo hay que saber combinarlas: mézclalas con verdura, ya sea cruda (ensaladas) o cocida, y no agregues proteínas.



Kiwi

FRENTE A CATARROS Y GRIPE

Junto con la manzana, es la fruta más completa. Regula la hipertensión, es rico en minerales y fibra y **tiene el doble de vitamina C que una naranja** (por eso, acelera la curación en las infecciones respiratorias, tan propias de esta época). Además, posee luteína, un pigmento que protege de la radiación solar (actúa como filtro).

Consejo: según la Universidad de St. Andrews (Reino Unido), bastan dos unidades al día para mantener a raya el colesterol y tres para lucir una piel espléndida.

Chocolate

¡BYE BYE ANSIEDAD Y ESTRÉS!

¿A estas alturas quién no sabe que el chocolate, cuanto más puro, mejor? Como

mínimo, con un 70 % de cacao. Pero ¿por qué? Porque así contiene más triptófano, un aminoácido que en el cerebro produce serotonina, una sustancia relacionada con el placer y el bienestar que nos calma y relaja. Pero es que, además, es rico en sustancias antioxidantes y antiinflamatorias y en flavonoides, pigmentos capaces de **reducir en un 37 % las probabilidades de accidente cerebrovascular**.

Consejo: recuerda que es rico en grasa; no tomes más de una o dos onzas al día, la cantidad justa que, según una investigación de la Universidad de Cambridge, aleja los problemas cerebrovasculares.

Colirrábano

FAVORECE EL SISTEMA DIGESTIVO

Se trata de un cruce de col silvestre y rábano que contiene selenio, potasio (ayuda a equilibrar la tensión arterial), magnesio, vitaminas B y C y ácido fólico y que, entre otras cualidades, destaca por su riqueza en fibra, que **reduce el apetito** y facilita el trabajo del sistema digestivo. Sólo supone 24 calorías por cada 100 gramos.

Consejo: puedes tomarlo crudo o cocido, acompañando una ensalada de rúcula y quinoa aderezada con zumo de limón.

Tomate

TODO UN ALIADO ANTIAGING

“Rico en vitamina C y potasio, es una buena fuente de fitoesteroles, betacarotenos y licopeno, potentes antioxidantes todos, que son más abundantes cuando se cocina”, dice Grotto. Y agrega: “Diversos estudios han demostrado que tiene propiedades cardioprotectoras, anticancerígenas y antiinflamatorias”.

Un estudio de la Universidad Davis (EE UU) demostró que el tomate es más efectivo frente al cáncer que tomar suplementos de licopeno.



Toma un puñadito de pistachos al día: gracias a su magnesio y potasio, reducen la frecuencia cardíaca que provoca el estrés.

Consejo: no cuezas el tomate en ollas o cazos de aluminio, porque su acidez interacciona con el metal y puede provocar que pequeñas partículas de éste se desprendan y contaminen la comida.

Pistacho

RENUEVA E HIDRATA LA PIEL

Es el fruto seco más rico en vitamina A y E, antioxidantes que, además de proteger del envejecimiento prematuro, **ayudan frente al colesterol malo o LDL**. También contiene selenio, zinc -que influyen en su capacidad para regenerar la dermis- y vitaminas C y B.

Consejo: para beneficiarnos de todas sus propiedades, deberíamos tomar unos 100 g al día, según la Universidad de Pensilvania (EE UU), pero eso supone unas 600 calorías y mucha grasa. “Con unas 49 unidades diarias (35 g), también nos ayuda”, explica Richard Vera.

Coles de Bruselas

NO TE FALTARÁ HIERRO

Media taza de estas coles (unas 6 unidades) contiene más de la cantidad diaria recomendada de vitamina K (90 mg, según el Centro Médico de la Universidad de Maryland, EE UU). ¿Y para qué sirve esta vitamina de la que tan poco se habla? “Para prevenir enfermedades relacionadas con sangrados”, informan en dicho centro. **Su deficiencia provoca, por ejemplo, que salgan moratones** o hematomas con facilidad. Por otra parte, son muy ricas en folatos, gran fuente de hierro.

Consejo: para evitar problemas de gases, basta espolvorearlas con un poco de comino triturado o en granito.

CÓMO DEBES COCINARLOS

SOPAS, CONSOMÉS, GUISOS, PLATOS DE CUCHARA... ¡Comienza su temporada! Y, aunque todos los expertos aconsejan que es mejor tomar los alimentos crudos para beneficiarnos de sus nutrientes (de esta forma no pierden enzimas -proteínas que ayudan a que las reacciones químicas del organismo sean rápidas y así más efectivas-), también podemos aprovecharlos si los sabemos cocinar. Al cocer, no llenes de agua la olla: usa sólo la estrictamente necesaria para cubrir el alimento. Y no la tires, contiene muchos de sus nutrientes: empléala como caldo o fondo de otros platos. ¿Tiempo de cocción? El justo para que no se reblandezcan mucho (unos 15 min, las verduras).

“¿Aceite de oliva? Es una grasa, pero imprescindible, con funciones vitales en el organismo. Mínimo, 2 cucharadas al día”, dice la doctora Magda Carlas.

Berza

REDUCE LA INFLAMACIÓN

Muy típica en el norte del país y en otoño e invierno, destaca por su poder antioxidante, muy superior al del brécol-verdura que se considera un potente anticancerígeno- o el repollo. De ahí que sea capaz de reducir la inflamación crónica que provocan los radicales libres.

Consejo: “Si se cuece en agua, como es habitual, debe ingerirse el líquido, al que van a parar las propiedades”, explica Pilar Soengas, bióloga del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) que ha realizado un estudio sobre esta verdura.

Uva

CUIDA LA FLORA INTESTINAL

Todos hemos oído hablar de los beneficios del resveratrol, un agente antioxidante exclusivo de la uva con probadas propiedades anticancerígenas, pero seguro que no hemos oído tanto que la uva fresca presenta vitaminas del grupo B y C, selenio y fibra soluble que protege la salud de la flora intestinal y, de esta manera, la nuestra (la flora es una de las grandes

Aunque se la considera muy dulce, su carga glucémica es sin embargo baja: sólo 9.



PROTEÍNAS

Sobre todo, pescado

“Junto a la clara de huevo, la proteína del pescado blanco es la más ligera que existe. Además aporta yodo, vitaminas B y muy poca grasa. La carne también puede incluirse, pero mejor blanca, en dosis razonables (100-130 g) y retirándole la grasa visible”,

dice la doctora. ¿Y el pescado azul? También es un superalimento de otoño: aunque tiene más grasa que el blanco, “sus ácidos grasos Omega 3 lo convierten en un alimento imprescindible que ayuda frente a las patologías cardiovasculares y el cáncer”, agrega David Grotto.



barreras del organismo frente a las infecciones). Además, es depurativa, ya que facilita el filtrado y la eliminación de las toxinas y los desechos por parte del hígado, los riñones y el intestino.

Consejo: elige las que tengan la piel recubierta de una fina capa blanquecina: indica que no han sido muy manipuladas.

Rúcula

PARA DORMIR BIEN

Gracias al glucosinato, un compuesto habitual de muchos vegetales, ayuda a prevenir el cáncer de mama, de páncreas y de colon. Pero también destaca su contenido en triptófano, que promueve la liberación de la serotonina (como hemos dicho, un neurotransmisor involucrado en la regulación del sueño y del placer), así que nos ayuda a descansar. Por otra parte, es de las verduras con más proteínas, razón por la que compone platos muy nutritivos y completos.

Consejo: tómala por la noche, para cenar, en ensalada o acompañando un sándwich, y evitarás el insomnio. Recuerda que las cenas han de ser ligeras para que la digestión no te impida dormir.

Semillas de chía

REGULAN EL NIVEL DE AZÚCAR

La European Food Safety Authority (EFSA) les otorgó en 2009 la condición de nuevo alimento, dadas sus cualidades (son ricas en Omega 3, triptófano, calcio...). Muy saciantes, ya que poseen mucha fibra (tienen la capacidad de atrapar 12 veces su volumen en agua), ayudan a controlar el apetito. Por esto mismo, facilitan que se asimilen lentamente los hidratos, con lo que además de prolongar la energía evitan que se disparen los niveles de azúcar.

La experta

“NUNCA MENOS DE 1.200 CALORÍAS”

Dra. Magda Carlas
EXPERTA EN NUTRICIÓN.

“Está comprobado que con menos de 1.200 calorías es prácticamente imposible que haya una ingesta correcta de vitaminas y minerales. Incluso una dieta de 1.500 calorías, para una persona joven y que tenga una actividad física considerable, puede tratarse de una pauta ya muy restrictiva. Para mantener nuestro peso y estar saludables, lo primero es facilitar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para desempeñar su trabajo de forma eficiente. Y en otoño e invierno, cuando tiene que hacer un ‘extra’ para mantener la temperatura y llevar a cabo el metabolismo, es fundamental”.



Todas las setas, incluido el humilde champiñón, tienen propiedades medicinales: elevan las defensas.

Consejo: se pueden mezclar con yogur, zumos o salsas. Los expertos recomiendan tomar dos cucharadas al día.

‘Shiitake’

PALÍA LAS ALERGIAS

Tras el champiñón, es el hongo más consumido en el mundo. Tiene selenio, vitamina D y lentina, una sustancia anticancerígena, antibacteriana y antivírica: de ahí que esté indicado frente a cualquier trastorno que afecte al sistema inmunológico (por ejemplo, las alergias severas).

Consejo: tómalo en sopas o como guarnición (en el mercado puedes encontrarlo deshidratado). ■