

100 % energía

¿ASTENIA PRIMAVERAL?

“Acude a las frutas y verduras de temporada, recolectadas en su momento de maduración óptimo: están cargadas de vitaminas, minerales, agua, fibra..., que darán a tu organismo las dosis extra de energía que necesita ahora”, dice Irene Cañadas, nutricionista de Madrid.

26 Alimentos de primavera

QUE TE PONEN LAS PILAS

La primavera la sangre altera. Y la altera tanto que a veces nos sentimos cansadas, con menos tono. **¿Recuperar la vitalidad? No necesitas acudir a ‘tratamientos sofisticados’, sino a la misma naturaleza.** Aquí tienes los nutrientes de temporada (de la A a la Z) que, además de darte energía, protegerán tu salud. *texto - Carmen Sabaleta*



¿Ves borroso?
Toma un bol de
arándanos al día:
disminuyen la
inflamación ocular
que lo causa.



3. Calabacín

PARA HIDRATARSE

Compuesto en un 95 % de agua, apenas tiene calorías (100 g suponen 15 calorías). Sin embargo, contiene muchos oligoelementos y minerales como potasio, fósforo, magnesio, calcio... Y también aporta fibra (pectina, que se concentra en su piel, como ocurre con la manzana), con lo que facilita el tránsito intestinal.

UN PLUS: escógelolo terso, sin ralladuras en la piel, y consúmelo antes de que transcurran cuatro días de su compra.

4. Cebolla

DEFENSAS A TOPE

La cebolla posee quercetina, un poderoso flavonoide antioxidante. Además tiene mucha vitamina C y folato, imprescindibles para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Y cuida el corazón: "Los sulfidos de alilo de las cebollas hacen que se formen menos coágulos en la sangre y reducen los niveles del colesterol total y LDL", explica Grotto.

UN PLUS: no compres las que estén germinando, blandas o con la piel mojada. Si las guardas a 12 °C, mantendrán todo su contenido de vitamina C hasta al menos seis meses.

5. Cereza

ANALGÉSICO NATURAL

Vitaminas A, B y C, minerales (calcio, hierro, potasio), fibra... son algunos de los nutrientes que ofrece. Y anota: según una investigación de la Universidad Estatal de Michigan (Estados Unidos), comer 20 cerezas al día ayuda a tener menos dolores de cabeza.

UN PLUS: asegúrate de comprarlas ya maduras, porque esta fruta no madura después de haber sido recolectada. En la nevera duran una semana.

receta 100 % energía

ENSALADA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y POLLO CARAMELIZADO

Lavar y trocear 2 calabacines y 1/2 cebolla morada. Calentar una sartén con una cucharada de aceite, agregar 150 g de pechuga de pollo troceada, 1 cucharada de vinagre y 1/2 de azúcar; dorar y salpimentar. Mezclar con la verdura.
PLUS: acompaña con tomatitos cereza.



1. Aguacate

REGULAR EL COLESTEROL

"Rico en grasa monoinsaturada, muy beneficiosa para el corazón, tiene más proteínas, potasio, magnesio, ácido fólico y vitaminas B, E y K que ninguna otra fruta", explica el experto en nutrición David Grotto en *101 alimentos que pueden salvarte la vida* (editorial Urano). Además de corregir el colesterol malo (LDL) y aumentar el bueno (HDL), va bien contra la gingivitis, la diabetes, la artritis, las afecciones de la piel...

UN PLUS: elígelo de tacto suave pero no demasiado; si está verde, ponlo en una bolsa de papel para que madure.

2. Arándano

PREVENIR EL CÁNCER

"Sus flavonoides (sustancias antioxidantes) pueden ayudar contra la leucemia y los cánceres de mama, pulmón, colon...". Además, estos compuestos también reducen el riesgo de aterosclerosis, y su zumo inhibe las bacterias asociadas a las úlceras pépticas.

UN PLUS: busca que sean firmes, redondos y brillantes; en la nevera, guardados en su bolsa, duran 4 meses.

¿Energía exprés? Hazte un *smoothie* con 10 frambuesas, 7 fresas, 6 hojitas de espinacas y 1/3 de hinojo.

6. Ciruela

HUESOS FUERTES

Todos sabemos que es rica en fibra, pero ¿que posee potasio, vitamina K y minerales como el hierro, además de fenoles que la llenan de propiedades antioxidantes?, ¿y que reduce la pérdida ósea? Así se corroboró en un estudio de laboratorio, según Grotto.

UN PLUS: no renuncies a tomarlas pasas: su contenido antioxidante se duplica cuando se presentan así.



7. Coliflor

CONTRA LA ARTRITIS

Así lo afirma David Grotto en su libro: investigadores estadounidenses que analizaron a un grupo de mujeres durante 10 años concluyeron que las que tomaban más crucíferas no desarrollaron artritis. Además, contiene sulforafano, una sustancia que ayuda al hígado a producir enzimas capaces de bloquear sustancias cancerígenas.

UN PLUS: ¿sabías que consumir alimentos crujientes como la col antes de acostarte previene que aprietes los dientes por la noche (el bruxismo)?

8. Espárrago

CUIDAR LA FLORA INTESTINAL

Verdes o blancos, son ricos en inulina, un hidrato que no se digiere pero que favorece la proliferación de las bacterias buenas de la flora (aumenta las defensas). Y tienen glutatión, un antioxidante que protege del deterioro celular.

UN PLUS: si los espárragos son frescos y no los vas a consumir en el día, córtalos un poco la base y guárdalos verticales en un bote con agua.



9. Espinaca

MEMORIA DE ELEFANTE

No dejes de preparar tus platos con ellas, ya que abundan en vitamina B11, importante para la función cognitiva ("en ratas con daños cerebrales y que se alimentaron con ellas, se observó una disminución del tejido dañado y un aumento de la función cerebral", dice Grotto). ¿Vista cansada? Pues también son para ti, porque contienen vitamina A, betacaroteno, zeaxantina y luteína (¡como el huevo!), que la protegen.

UN PLUS: cocinarlas al vapor es lo mejor para conservar sus nutrientes (sus vitaminas son hidrosolubles y pueden perderse con el agua).

10. Frambuesa

CONTROLAR LA DIABETES

La glucemia es la cantidad de azúcar que hay en la sangre. Y las antocianinas presentes en las frambuesas reducen su nivel, con lo que ayudan a controlar la diabetes, así como a prevenir la obesidad (cuando la hormona insulina no es capaz de regular el azúcar sanguíneo, éste se acumula en forma de grasa).

UN PLUS: evita que se pongan malas eliminándoles la humedad.

11. Fresa

ANTIINFLAMATORIA

Fíjate: 8 fresas tienen más vitamina C que una naranja. "Son especialmente ricas en flavonoides, que combaten el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, ya que bloquean las enzimas COX-2, responsables de la inflamación".

UN PLUS: han de estar duras y secas al tacto; no las compres con golpes ni moho.

12. Haba

ALIVIA EL ESTRÉS

Ricas en vitamina B1, que protege el sistema nervioso, combaten el estrés crónico. Y tienen vitamina B9 o ácido fólico, fundamental en el embarazo (previene malformaciones) y la lactancia.

UN PLUS: ¿sabías que una infusión de sus flores posee efecto depurativo, diurético y antirreumático?

receta 100 % energía



CREMA DE ESPINACAS Y ESPÁRRAGOS

Lavar y trocear 150 g de espárragos verdes; hacer lo mismo con 200 g de espinacas. Poner sobre el fuego un cazo con un vasito de agua; agregar las verduras. Transcurridos 30 minutos o cuando estén tiernas, triturarlas con la túrmix. Incorporar 125 ml de nata para cocinar baja en grasa (se puede usar leche evaporada); dar un hervor. Salpimentar al gusto.

PLUS: añádele pan tostado o taquitos de jamón serrano.

13. Hinojo

CONTRA LOS TUMORES

Su **anetol** (sustancia natural) inhibe los espasmos del tracto intestinal y facilita la disolución de los gases. Pero el hinojo también tiene una molécula (NF-kappa B) que ayuda a reducir la necrosis tumoral.

UN PLUS: pruébalo en tus platos de pescado reemplazando a la cebolla.



14. Judía verde

INFECCIONES URINARIAS

Gracias a que abunda en **potasio** y apenas presenta sodio (sal), favorece la eliminación de líquidos y así alivia la hipertensión, la gota y los cálculos renales. Por otra parte, al tener arginina (un aminoácido), ayuda en diversos trastornos urinarios como la cistitis, y su fibra soluble ejerce un efecto positivo sobre los niveles de azúcar y de colesterol en el organismo, ya que ralentiza la velocidad con que los azúcares pasan a la sangre.

UN PLUS: no las consumas crudas (tienen una proteína llamada faseolina, que es ligeramente tóxica y las hace indigestas si se comen sin cocinar).

15. Lechuga romana

DEGENERACIÓN MACULAR

Toma nota: este tipo de lechuga es la más nutritiva de todas y tiene 5 veces más vitamina C que la iceberg, por ejemplo. ¿En qué se traduce esto? En que facilita el trabajo del sistema inmunológico. “También es muy rica en vitamina A, luteína y zeaxantina, carotenoides que se encuentran en el ojo y que combaten la degeneración macular asociada a la edad”, dice el experto.

UN PLUS: “Servir la ensalada al día siguiente puede aumentar la absorción de sus nutrientes”, señala Grotto.

Cuando **hagas** ejercicio, **lleva** una **manzana** para **recuperar** los azúcares y el agua **perdidos**.



Combina la fruta con la verdura de primavera en tus platos: duplicarás sus beneficios.

16. Melocotón

HIPERTENSIÓN

Fibra, flavonoides, vitaminas A, B y C, calcio, potasio, fósforo, hierro y manganeso... son sólo algunos de sus nutrientes. Rico en agua, favorece la eliminación de líquidos, reduce el colesterol y previene las enfermedades cardiovasculares (regula la hipertensión al fluidificar la sangre).

UN PLUS: ¿estreñimiento? Toma una infusión de sus hojas.

17. Melón

ELIMINAR TOXINAS

Compuesto en un 90% por agua, es de las frutas menos calóricas que hay (34 calorías por 100 gramos). Gracias a esta riqueza en agua, facilita el drenaje de líquidos y la desintoxicación del organismo. También presenta vitamina A, vital para las mucosas y la piel.

UN PLUS: para saber si está maduro, dale unas palmadas y comprueba su sonido; no tiene que sonar a hueco.

18. Nabo

DIGESTIÓN DE LAS GRASAS

De la familia de las crucíferas, tal vez creas que tiene muchas calorías, pero ¡no! Sólo aporta 27 por 100 gramos. Facilita la digestión de los fritos y las grasas, ya que favorece su metabolismo por parte del hígado, y además va bien contra la gota porque facilita la eliminación del ácido úrico.

UN PLUS: ¿sabías que sus hojas son los grelos, la verdura más rica en calcio (190 g x 100 g: más que la leche)?

19. Pepino

CABELLO Y UÑAS PERFECTOS

Gracias a su contenido en azufre y silicio (ayudan a la pigmentación y la síntesis del colágeno), el pepino protege la piel y favorece que el cabello y las uñas se mantengan fuertes.

UN PLUS: el jugo que desprende al masticarse desinflama las encías y combate el mal aliento. Cómpralo sin arrugas, terso y con la piel oscura.

receta 100 % energía



HABITAS CON CABALLA

Desenvainar las habas (unas cinco vainas); sacar la caballa de una conserva en aceite y escurrirla. Lavar y trocear un aguacate. Mezclar todo en un bol y salpimentar al gusto. Si se desea, se puede preparar un plato más completo agregando 50 g de quinoa cocida o de cuscús.

PLUS: también puedes preparar una pasta para untar; basta batir un aguacate maduro con la caballa y añadir un poco de pimienta.



20. Pera

ALIVIAR LA TOS

“En un estudio realizado en Singapur, se descubrió una relación entre la fibra dietética de esta fruta y un menor riesgo de padecer ciertas enfermedades del pulmón”, dice Grotto. Y lo mismo ocurría con la tos con flemas, dados sus índices de flavonoides, quercetina y catequinas, sustancias antioxidantes que combaten las infecciones.

UN PLUS: ¿te gustan las peras desecadas? Pues has de saber que son más ricas en potasio y fibra, aunque a cambio tienen menos vitamina C.

21. Pimiento

EVITAR LA ARTRITIS

Muy ricos en vitamina C, que abunda más en los pimientos rojos, alían la artritis gracias a la capsaicina, un fitoquímico picante del pimiento, tal como explica el nutricionista. Asimismo, esta sustancia ha demostrado tener un efecto antiproliferativo en los cánceres de piel y de próstata.

UN PLUS: guárdalos sin lavar en una bolsa de plástico en la nevera (así se conservan durante una semana).

22. Puerro

ANTIBACTERIANO

Es una de las mejores fuentes de fibra vegetal y de vitamina B9 o ácido fólico, que ayuda a generar nuevas células y a oxigenar el organismo. Por otra parte, un estudio del *British Journal of Biomedical Science* (2004) comprobó la eficacia antibacteriana de la alicina -un componente que posee en cantidad- contra el *Staphylococcus aureus* (bacteria que puede provocar infecciones cutáneas y afectar al sistema digestivo).

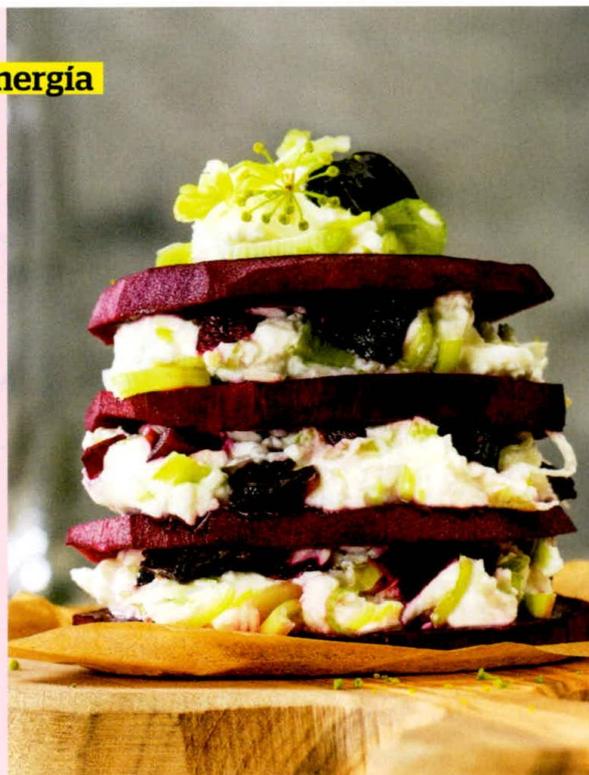
UN PLUS: la alicina se inactiva por el calor; si quieres disfrutar de sus propiedades, corta el puerro antes de cocinarlo, para que la desprenda.

receta 100 % energía

MILHOJAS DE REMOLACHA Y QUESO CON PASAS

Lavar y pelar una remolacha grande; hacerla rodajas. Montar un milhojas con una primera base de remolacha; poner sobre ella queso tipo *cottage* o para untar (sin extenderlo, sino en montoncitos), unas cuantas pasas y apio -si se desea- en hilos. Taparlo con otra rodaja de remolacha y proseguir así hasta acabar con los ingredientes.

PLUS: pruébalo también con queso azul.



Recuerda: 5 raciones de verdura y fruta al día son imprescindibles para obtener las vitaminas, la fibra y los minerales necesarios.

23. Remolacha

PREVIENE LA ANEMIA

Con azúcares, potasio, vitaminas B y C y hierro, la remolacha ayuda a prevenir la anemia ferropénica (causada por déficit de hierro). Por otro lado, también combate el cansancio; toma, por ejemplo, un zumo de remolacha antes de ir al gimnasio: aumentará tu estamina (tu capacidad de rendir sin cansarte). ¿Cómo? Potencia la conversión de los nitratos en óxido nítrico, lo que hace que el organismo gaste menos oxígeno.

UN PLUS: tómala fresca, rallada en una ensalada con nueces (Omega 6); tu sistema circulatorio lo agradecerá.

24. Sandía

CALMAR EL DOLOR MUSCULAR

Lo consigue gracias a su contenido en l-citrulina, que se transforma en el cuerpo en l-arginina y potasio, y ambos intervienen en la recuperación del músculo tras el esfuerzo. Por eso, también reduce la tensión arterial.

UN PLUS: rica en licopeno como el tomate -de ahí su color rojo-, también tiene propiedades anticancerígenas.

25. Tomate

¡SIEMPRE JOVEN!

Rico en vitamina C, potasio, licopeno, fitoesteroles y betacarotenos, potentes antioxidantes todos, previene el envejecimiento celular causado por los radicales libres. “Según los estudios, da más resultado comer tomate que el licopeno solo en cápsulas”, dice Grotto.

UN PLUS: ponlo en una hoja de papel con un plátano o una manzana para acelerar su maduración.

26. Zanahoria

ENFISEMA PULMONAR

Fuente importante de betacarotenos, vitaminas A, B6 y C, manganeso, potasio, fibra..., protege la vista y la piel. “Y las investigaciones han demostrado que una dieta rica en vitamina A reduce la inflamación pulmonar”.

UN PLUS: las de color naranja fuerte son las más ricas en betacarotenos. Evita las abiertas y blandas. ■

