

# Superfrutas para beber

## Frutas y hortalizas ricas en ingredientes saludables

### FRUTAS NUEVAS Y CLÁSICAS, BIEN COMBINADAS CON HORTALIZAS

El açai, al noni y el goji son dos superalimentos con grandes propiedades antioxidantes, pero su hábitat natural está muy lejos de nuestro país. Por suerte no son las únicas. Aquí tenemos granadas y aloe vera, junto a infinidad de frutas y hortalizas, para nuestros zumos. ¿Por qué algunas frutas son tan importantes? Todas nos ayudan a estar más en forma y todas son ricas en antioxidantes. Pero algunas, además, son muy ricas en **polisacáridos** (ver recuadro), un elemento clave en el diálogo que mantienen las células entre sí y su papel, activo y tonificante, en la actividad de las defensas del organismo.

### QUÉ SUPERALIMENTOS NOS CONVIENEN

Los encontraréis todos los meses en las páginas de Integral y que aquí os resumimos. Junto a los que todos conocemos hemos elegido, entre otros:

■ **Hortalizas y verduras:** lechuga (*Lactuca sativa*), col kale (*Brassica oleracea*), espinacas (*Spinacia oleracea*), endibias (*Chichorium endibia*).

■ **Brotos germinados, “greeners”:** brotes germinados de alfalfa (*Medicago sativa*), de lentejas (*Lens culinaris*), de sésamo (*Sesamus indicum*), de calabaza (*Cucurbita*)... y también hierba del trigo (*Triticum aestivum*).

■ **Algas de mar y de lago:** espirulina (*Panacea marina*), clorela (*Chlorella*),

nori (*Porphyra*), kelp o kombu (*Macrocystis pyrifera*), wakame (*Undaria pinnatifida*), dulce (*Palmaria palmata*).

■ **Setas:** shiitake (*Lentinula edodes*), reishi (*Ganoderma lucidum*), maitake (*Grifola frondosa*), chaga (*Inonotus obliquus*).

■ **Plantas medicinales y especias:** aloe vera (*Aloe vera barbadensis*), ashwaganda (*Whitania somnifera*), ortiga (*Urtica doica*), té verde (*Camelia sinensis*), cúrcuma (*Curcuma longa*), moringa (*Moringa oleífera*), jengibre (*Zingiber officinale*), Equinácea (*Echinacea purpurea*).

■ **Frutas, frutos secos y semillas:** açai (*Euterpe oleracea*), goji (*Lycium barbarum*), granada (*Punica granatum*), noni





(*Morinda citrifolia*), mangostán (*Garcinia mangostana*), camu-camu (*Myrciaria dubia*), maca (*Lepidium meyenii*), semillas de lino (*Linum usitatissimum*), de chía (*Salvia hispánica*).

Elegiremos siempre los más asequibles y cercanos. Los vegetarianos no veganos podéis añadir la miel, el polen y propóleo y la jalea real.

#### FRUTA MADURADA AL SOL Y EN EL ÁRBOL

Hay demasiada fruta que no sabe a nada porque se cosecha verde y no recibe los azúcares naturales de la lenta maduración. Es normal que los paladares infantiles prefieran pastelitos y chuches azucarados pero, si se acostumbra al azúcar, el hábito se convierte en una peligrosa adicción, comparable a la de una droga. Entonces, ¿cómo podremos dar fruta a los niños y pretender que les guste? ¿Cómo puede entonces competir la fruta con toda suerte de alimentos rebosantes de refinado azúcar blanco? Cada vez que logremos alguna pieza de fruta un

poco madura, dulce y jugosa, podremos prepararla apetecible, troceada, chafada en puré... ¡o en zumos!

¿Por qué los zumos? Porque se consumen demasiados alimentos industrializados, cercanos al venenoso trío (azúcar-grasas-sal) tan peligroso para la salud. O lo que es igual, a más sed garantizada de antemano. Utilizaremos su riqueza en saludables fitoquímicos como un sabrosísimo y valioso recurso para la salud.

Probado: basta con levantarnos media hora antes, y tener a punto unas manzanas o zanahorias; un trocito de

jengibre y algo de remolacha obtendréis enseguida un zumo delicioso. Para 3-4 personas la preparación no llevará mucho más de veinte minutos, si son zumos que requieran más de un utensilio.

Se combina con un poco de gimnasia antes de salir a caminar un buen rato y tomar una buena ducha y el desayuno. ¡Todos podemos hacerlo!

#### ZUMOTERAPIA. ¿ZUMOS DE FRUTA PARA CURAR ENFERMEDADES?

Los doctores Richard Béliveau y Denis Gingras publicaron en el Quebec una obra de referencia (*“Les aliments contre le cancer”*, editado en español por RBA), esencial para establecer científicamente el relevante poder curativo y preventivo de enfermedades que poseen las frutas y hortalizas en la alimentación. En nuestro país contamos con la obra más completa y actual de la Dra. Odile Fernández (*“Mis recetas contra el cáncer”*, Ed. Urano), en la misma línea de medicina integrativa.

