

'Detox' para el otoño

Dale al SOUPING

Tras la fiebre del 'juicing', llega su versión en plato hondo. Las sopas y cremas de VERDURAS ayudan a eliminar toxinas, aumentar las defensas, deshinchar la tripa, aligerar las piernas y conseguir una piel más luminosa. ¡Prepara la cuchara!

POR AMOR SÁEZ. FOTOS: MARC PHILBERT. REALIZACIÓN: CLAIRE SIBILLE

El *juicing* y los *smoothies* verdes han pasado a mejor vida por obra y gracia de *celebrities* como Gisele Bündchen, Gwyneth Paltrow, Miranda Kerr o Jessica Alba, que ahora se desintoxican a golpe de cuchara, con sopas y cremas de verduras 100% naturales. El fenómeno se llama *souping* y llega desde Estados Unidos, donde compañías como Soupelina, Splendid Spoon o Soupure ofrecen planes de dos o tres días a base de cremas y sopas embotelladas para depurar el organismo de manera natural. En nuestro país, empresas como Drink6 ya incorporan a sus planes *detox* de uno, tres o cinco días estas nuevas opciones para complementar o sustituir los zumos de frutas de la comida y la cena. Y la verdad es que constituyen una alternativa más agradable, reconfortante y saciante para los meses de otoño e invierno... Los expertos recomiendan apuntarse al *souping* al comienzo de cada una de estas estaciones, para dar un respiro al aparato digestivo y porque conlleva múltiples beneficios: recuperar energía, eliminar toxinas, aumentar

las defensas y atajar el estreñimiento, además de lucir una piel luminosa, un vientre plano y unas piernas ligeras después de un periodo de excesos. Las sopas y cremas se toman con cuchara, tibias o calientes, y superan la principal crítica que hasta ahora se había hecho a los planes centrados en los zumos: la fibra de la fruta «se queda en el exprimidor o la licuadora y al final lo que tomas es fructosa (azúcar), cargada de vitaminas, sí, pero que provoca una subida inmediata de insulina en la sangre», explica Itziar Digón, psicóloga y nutricionista (Madrid, tel. 914 02 51 84). Además, en ocasiones pueden dejarte con hambre, y resultan difíciles de cumplir.

SEIS PLATOS CALIENTES AL DÍA

Un día puro y duro de *souping* supone realizar seis ingestas a base de sopas o cremas de verduras con algas, germinados y semillas. «Es muy importante hacer una toma cada dos horas para evitar los picos de insulina y no pasar hambre», aconseja Conchita Vidales, médico especialista en dietética y nutri-

ción (Madrid, tel. 915 76 95 40). Así, ofreces al cuerpo un aporte de entre 900 y 1.000 calorías diarias, además de un *chute* de «enzimas, minerales, vitaminas, antioxidantes y fibra que ayudan al proceso de desintoxicación y depuración propio del organismo», detalla Beatriz Larrea, nutricionista y autora del libro *Detox para cambiar tu vida* (La Esfera de los Libros). Sirven todas las verduras, aunque las más *cotizadas* son las de hoja verde, cuanto más oscuras mejor, por ser las más drenantes, depurativas y antioxidantes: «Dan soporte a las enzimas que necesita el hígado para procesar y eliminar las toxinas, y ayudan a quemar grasas, a mantenerse joven y a prevenir enfermedades», asegura Nuria Roura, *health coach* y autora del libro *Detox SEN para estar sanos por dentro y bellos por fuera* (Urano). Con tres o cuatro verduras por plato bastará «para que el aporte calórico sea moderado y se aprecie el sabor de cada una», aconseja la doctora Digón. Ahora bien, si con ►

ELIGE BIEN BUSCA VERDURAS DE HOJA VERDE, LO MÁS OSCURAS POSIBLE: TIENEN MAYOR PODER DRENANTE Y ANTIOXIDANTE

DESPENSA AL DÍA
PROCURA COMPRAR
SIEMPRE VEGETALES DE
TEMPORADA. SI SON
ECOLÓGICOS, MEJOR:
CONTIENEN MENOS
PESTICIDAS Y MUCHAS
MÁS VITAMINAS

Abrigo de Swildens,
camiseta de Julien
David y falda de
Emporio Armani.



EN LA COCINA PARA EVITAR QUE SE PIERDAN PROPIEDADES, CUECE LAS VERDURAS EN UNA OLLA VAPORERA, CON POCAS AGUA Y LA TAPA PUESTA, A FUEGO MÍNIMO Y ALREDEDOR DE 20 MINUTOS



PARA CENAR ANTES DE DORMIR, LAS SOPAS Y CREMAS INDUCEN AL RELAX Y EVITAN LOS SIEMPRE TEMIDOS ANTOJOS

los zumos se quedaba lo mejor de la fruta en el exprimidor, ¿no corremos el riesgo con los vegetales de que las propiedades se diluyan en la cocción? «Si sometes a las verduras a temperaturas elevadas perderán sus enzimas y vitaminas solubles (las B y C)», advierte Nekane Ullán, nutricionista de Dietox (Barcelona, tel. 931 78 07 65). Para que la pérdida de nutrientes sea mínima es importante prepararlas *al dente* y al vapor. «Mejor en ollas vaporeras especiales, con poca agua, la tapa puesta, a fuego mínimo y durante no más de 20 minutos», detalla la doctora Vidales. En caso de querer sopa, puedes tomar sólo el caldo resultante de la cocción o trocear las verduras para acompañarlo. Si prefieres crema, puedes triturarlo todo «con una licuadora de prensado en frío, que aplasta las verduras sin alterar su composición», recomienda la especialista. Una sopa o una crema pueden aguantar una semana en la nevera. Es otra ventaja frente a los zumos y batidos

que, por el contrario, hay que tomarlos de inmediato para que no pierdan sus vitaminas. Además, las cremas son menos *traumáticas* para el metabolismo. «Resultan más saciantes y permiten digestiones lentas que ayudan a no pasar hambre; por eso disminuyen el riesgo de efecto rebote cuando terminas el plan», dice Larrea. También admiten un suplemento de ácidos grasos saludables –por ejemplo, un chorrito de aceite de oliva virgen extra–, de proteína vegetal o animal como quinoa, guisantes, garbanzos, lentejas, alubias o pollo, para lograr un aporte nutricional más completo.

MEJOR PLANES COMBINADOS

Ahora bien, ni los zumos ni los batidos ni las sopas son una buena opción de forma aislada, y mucho menos cuando se prolongan en el tiempo. Según los expertos, no es conveniente alargar este menú más de cinco días sin supervisión médica. Lo ideal, para ellos, es combinar todas las opciones. «Los zumos de frutas aportan hidratos de carbono y vitaminas por la mañana, y proveen al organismo

de energía para afrontar el día. Por su parte, las sopas y cremas nos suministran proteínas vegetales, enzimas, minerales y fibra a media tarde y, por la noche, ayudan a saciar, evitar los antojos e inducen a la calma y a la relajación», asegura la doctora Vidales. Si lo pones en práctica más de una semana puedes sufrir dolores de cabeza, mal aliento, hipotensión, debilidad, frío, calambres, pérdida de minerales y anemia. «No es compatible con un ritmo de vida normal», advierte Ullán. Y tampoco hay que tomarlo como una dieta de adelgazamiento, porque no lo es. «Aunque es evidente que ayuda a perder peso a costa de los líquidos y la masa muscular, en el momento en que vuelves a comer de un modo normal, el peso se normaliza», advierte la nutricionista Itziar Digón. Un consejo más: antes de *lanzarte*, deberías saber en qué condiciones físicas estás. «Un buen historial médico y una analítica completa permitirán descartar anemias, déficits de vitaminas y minerales o problemas de coagulación», concluye la doctora Vidales. Una vez realizado el chequeo, estarás preparada para coger la cuchara. *Bon appétit!* ■

HAZ TU LISTA DE LA COMPRA

Opta por verdura de temporada, a ser posible de cultivo ecológico. «Se trata de eliminar toxinas, y la verdura proveniente de la agricultura convencional está cargada de pesticidas, fungicidas y herbicidas. Por su parte, la ecológica contiene más vitaminas y minerales», aclara la doctora Nuria Roura.

VERDURAS BLANCAS Nabo, rábano 'daikon', col, chirivía, cebolla, puerro, champiñón, col de Bruselas y ajo. «Fortalecen los pulmones y el intestino grueso, son antibióticos natu-

rales, diuréticos, bajan la tensión y activan la circulación», apunta la 'health coach'.

VERDES Y CRUCÍFERAS Apio, alcachofa, espinaca, acelga, kale, brócoli, col rizada, espárrago verde, rúcula y aloe vera. «Ayudan a hacer una buena digestión, depuran el hígado y la vesícula biliar», dice Roura.

VERDURAS NARANJAS Calabaza, zanahoria, boniato y remolacha. «Son ricas en betacarotenos y antioxidantes, protegen contra los radicales

libres y el cáncer, y fortalecen el estómago y el bazo», según la doctora Digón.

DEL MAR Algunas algas como 'nori', 'hiziki', 'kombu' o 'wakame'. «Tienen mucho sodio y sustituyen a la sal, ayudan a eliminar toxinas, fortalecer los riñones y a aumentar la energía vital», asegura la experta.

HIERBAS Y ESPECIAS Cúrcuma, jengibre, pimienta negra, cardamomo, clavo, cayena, perejil, cilantro y anís. «Favorecen la quema de grasa y

fortalecen el sistema inmunológico», según la doctora Vidales. «Son antioxidantes y ayudan a expulsar los metales pesados», añade Larrea.

GERMINADOS Y SEMILLAS Alfalfa, fenogreco, chía, sésamo, quinoa, lino, pipas de calabaza y de girasol y cáñamo. «Sacian, favorecen la digestión y mejoran el tránsito intestinal», apunta Roura.

