

CARLA ZAPLANA Y LA ALIMENTACIÓN LIMPIA

La conocida dietista y nutricionista Carla Zaplana, autora de exitosos libros sobre zumos y batidos con vegetales, explica en qué consiste su revolución verde



■ POR MONTSE CLAVERO

El interés por la comida y el estilo de vida saludable ha supuesto una revolución en los hábitos de consumo de muchas personas que reclaman más productos y alimentos ecológicos para llevar a su mesa y preservar su salud. Un paso más allá de esta tendencia se sitúa la filosofía Come limpio, que predica Carla Zaplana. Esta dietista y nutricionista, formada en Barcelona y Estados Unidos, descubrió en su propia piel los beneficios de seguir una dieta detox a base de alimentos vegetales. Autora del libro “Zumos Verdes” (Grijalbo), un *best seller* al que constantemente se acercan nuevos lectores atraídos por los fundamentos de la teoría Come limpio. Este manual descubrió al gran público el placer de los zumos de frutas y vegetales y nos enseñó a distinguir entre licuadora y un extractor de zumo de presión en frío (Cold Press Juicer). Ahora vuelve con nueva obra, “Batidos verdes”, editada por Urano. En sus páginas explica cuáles son las diferencias nutricionales entre zumo y batido verde, enseña a prepararlos y a elaborar *leXes* vegetales en casa además comparte cincuenta recetas deliciosas y superfáciles. Un libro tanto para vegetarianos y veganos convencidos como para quienes buscan darle un respiro al cuerpo con estos batidos de salud. **¿Qué es “comer limpio”, para Carla?**

Tras años experimentando con mi propio cuerpo y viendo las mejoras en mis pacientes desarrollé mi propia filosofía acerca de la alimentación, a la que empecé a llamar Come limpio. Es un estilo que no solamente da años a nuestra vida, sino que suma vida a nuestros años. Démosle a nuestro organismo aquello que le hace sentir bien, aquello que le permita seguir su biorritmo, sin activar mecanismos de compensación y evitando al máximo los contaminantes

en la comida, cosmética, higiene e, incluso, en el aire que respiramos. Sigamos un estilo de vida saludable a nivel holístico, que respete cuerpo-mente y se alinee con nuestro ser.

¿Significa eliminar la carne y las proteínas animales de nuestra alimentación?

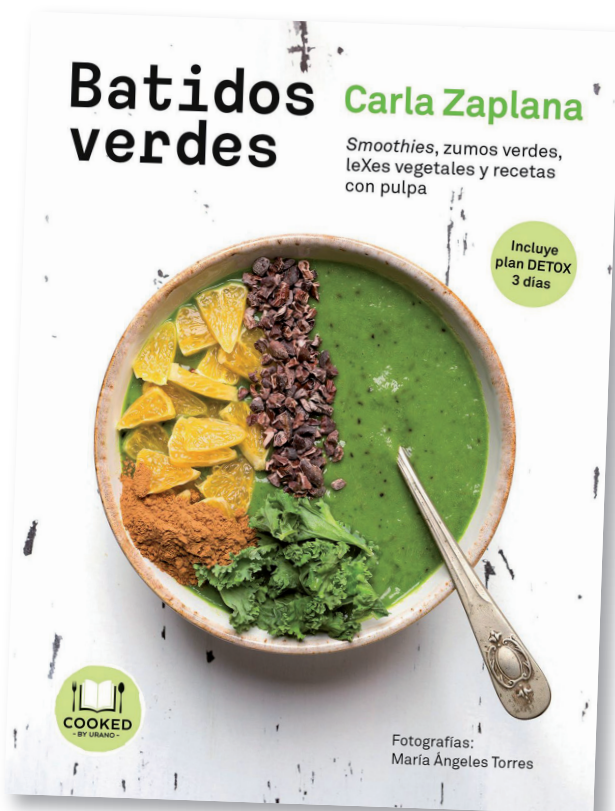
No exactamente. Esto es una elección muy personal en la que juegan muchos factores, como educación, religión, sentimientos. Aunque yo lo aconseje, ni que sea experimentar con ello durante una temporada para ver cómo reacciona el organismo, esto no quiere decir que sea una opción válida para todo el mundo. Así que mi consejo es que si se comen productos de origen animal se haga de forma consciente, conociendo su efecto en el cuerpo humano y tomar buenas elecciones.

¿Hay que ser vegetariano o vegano para sacar partido de las “bebidas verdes”?

Para nada, la vida no funciona “del todo al nada”. Incluir zumos y batidos verdes así como leXes vegetales caseras nos aportará un extra de salud, sea como sea nuestra alimentación. Cuanto más limpia sea más rápido y con mayor intensidad se notará la mejora.

¿Un batido verde es sustitutivo de una comida, un complemento o un tentempié?

**EL MEJOR
BATIDO ES
EL QUE
CONTIENE
INGREDIENTES
VEGETALES
Y BUENAS
CANTIDADES
DE FIBRA**



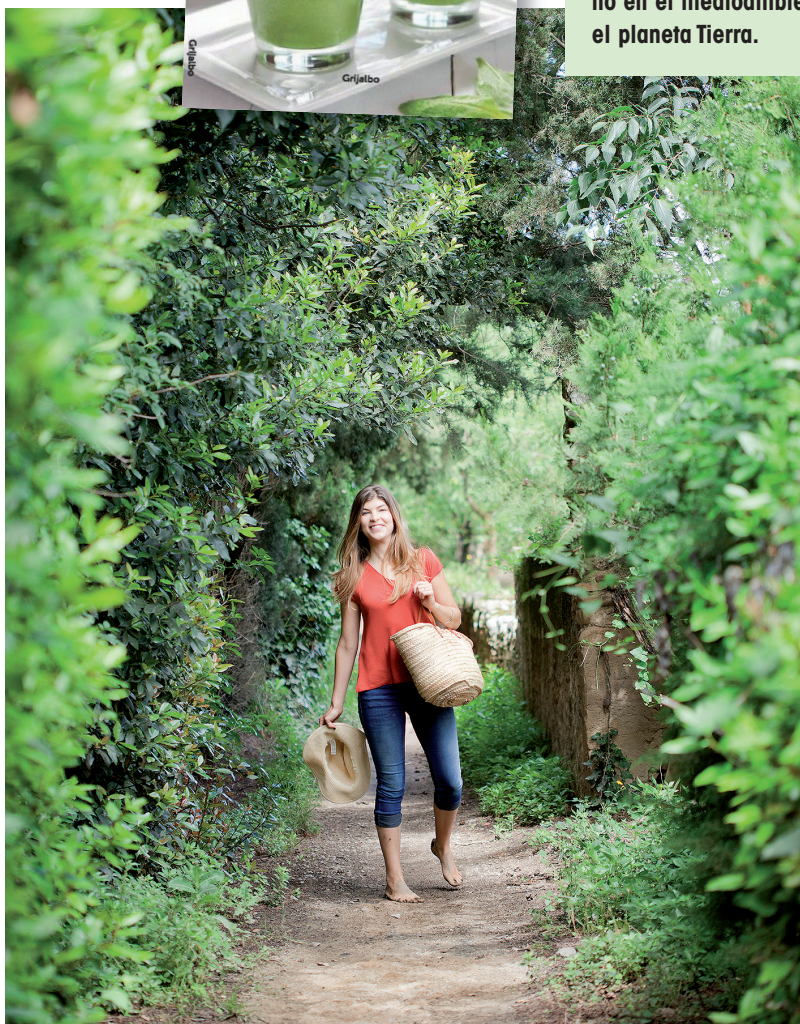
Un batido verde, si es completo –si aporta proteínas y grasas saludables y energía suficiente (en calorías)– sí puede ser sustituto completo de una comida. En realidad se trata de un puré de sus ingredientes en crudo. No lo pondríamos en duda si, por ejemplo, hiciéramos un puré de arroz con verduras y pollo a la plancha. Dentro de mi libro se pueden encontrar muchas opciones de batidos verdes completos, sobre todo clasificados como energéticos y proteicos.

¿Si depuramos nuestro organismo tomando zumos o batidos verdes a diario no volveremos perezosos a nuestro hígado y riñones?

Seguirán trabajando, y mucho, pues se estarán limpiando y eliminando toxinas. Lo que sí aliviaremos es trabajo al sistema digestivo, le daremos un respiro. Y esto no significa que deje de trabajar, porque cuando no está digiriendo comida está depurando sus paredes. Lo que sí hay tener en cuenta es que tras un semiayuno con estas bebidas de más de 3 días, conviene ser cautelosos con los alimentos sólidos que ingieramos después. La reintroducción debe ser suave y empezar con cremas de verduras, fruta, pseudocereales, huevo o pescado.

¿Es indispensable que las frutas y verduras empleadas sean “bio”?

Es la opción preferible, pero no indispensable. Que esto no sea la “excusa” para no prepararse estas bebidas. Cuanto más ecológicas, mejor, porque estaremos consumiendo menos sustancias tóxicas.



APRENDE A COMER LIMPIO

Carla Zaplana resume en siete puntos el nuevo estilo de vida saludable que proclama y que ella misma ha puysto en práctica y del que realiza numerosos talleres presenciales y on-line en www.carlazaplana.com.

1 ELIMINAR LAS TOXINAS DEL CUERPO

Día a día nuestro cuerpo recibe cantidades de tóxicos que se acumulan en el organismo interrumpiendo el buen funcionamiento de los órganos vitales, creando desequilibrios hormonales, acidificando la sangre y provocando hinchazón. Para protegerse de estas sustancias dañinas nuestro cuerpo captura los tóxicos envolviéndolos en partículas de grasa y almacenándolas en zonas alejadas de los órganos vitales (corazón, pulmones, hígado, riñones) y que todos conocemos tan bien, papada, antebrazo, caderas, muslos... Para poder eliminar esta grasa localizada, deberemos primero deshacernos de las toxinas, de lo contrario nuestro organismo va a poner resistencia puesto que mantener esta grasa es su medio de protección.

2 COMER ALIMENTOS LO MENOS PROCESADOS POSIBLE

De la granja a la mesa, lo más parecido al alimento que la naturaleza nos ofrece, además, conviene consumirlos tan ecológicos como podamos y evitar todo tipo de procesados. Preferiblemente de temporada y de cultivo local, también conocido como Km 0. Para evitar el máximo de toxinas en la comida, como herbicidas, pesticidas, edulcorantes artificiales y otros aditivos utilizados por la industria alimentaria, y dejar el mínimo de huella de carbono en el medioambiente. Buscaremos siempre la mayor sostenibilidad con el planeta Tierra.

¿Batidos o zumos verdes? ¿Cuál elegir? ¿Por qué?

Los zumos son una inyección de vitaminas y minerales. En tan solo 10 minutos pasan a la sangre y alimentan las células, pues casi no requieren digestión. Esta rapidez es debida a que prácticamente no contienen fibra que frene su absorción, así que la biodisponibilidad y absorción de sus nutrientes es casi el 100%. En los zumos solemos usar más raciones de frutas y verduras que en los batidos, con los que estaremos consumiendo una mayor cantidad de micronutrientes. Para prepararlos usaremos un extractor de zumos o licuadora, y en su elaboración separamos la fibra del líquido del alimento.

Por el contrario, usaremos una batidora para preparar los batidos. Estos conservan toda la fruta, pulpa y líquido, y esto le concede una textura más densa y efecto saciante. Al tener una gran cantidad de fibra, ésta retiene los nutrientes de manera que se absorben más paulatinamente y no en su totalidad, descartando algunos azúcares y pequeñas cantidades de algunos micronutrientes. En los batidos sí podremos usar ingredientes cremosos que en la elaboración de un zumo no añadiríamos, como los plátanos, mangos, chirimoyas o dátiles.

En el caso de los batidos, ¿no aportan un exceso de azúcar para nuestro organismo?

La mejor versión de batido es la que contenga ingredientes vegetales y que sus componentes apor-

3 ELIMINAR LOS ALIMENTOS QUE PROVOCAN HIPERSENSIBILIDAD AL CUERPO

Existen ciertos alimentos que aún y no dar positivo en los test de laboratorio provocan una reacción de hipersensibilidad en nuestro organismo. Estos pueden ser la causa de colon irritable, mala absorción de los nutrientes, dolores de cabeza y migrañas, fatiga, mucosidad, asma, hinchazón generalizada, estreñimiento, gases, piel seca y acné, como gluten, lácteos, soja y café.

4 NO CONTAREMOS CALORÍAS SINO COLORES

Miraremos la calidad y variedad de los alimentos por encima de las cantidades, esto es lo que nos proporcionará una correcta nutrición y beneficiará a nuestro organismo. Una barrita energética de 99kcal llena de edulcorantes artificiales y aditivos conservantes no nos nutrirá ni nos ayudará a limpiar nuestro cuerpo más que un bol de fruta fresca o un puñado de nueces, que nos aportará más calorías, pero limpias y nutritivas.

5 ALIMENTACIÓN ALCALINA

La base de esta alimentación son los productos de origen vegetal, con gran énfasis en los de hoja verde pues son muy depurativos, tonificantes y antioxidantes. Además incluiremos más vegetales crudos y vivos (como los probióticos, brotes y germinados) ya que son estos los que conservan el máximo contenido en vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas activas y otros fitoelementos, clave para radiar salud y belleza.

Cuando cocinemos nuestros alimentos preferiblemente serán cocciones a bajas temperaturas y lentas (horno) o cortas (vapor o salteado). Los ingredientes estrella en nuestros platos serán los zumos verdes y los superfoods (alimentos con un alto valor nutricional).

6 APRENDER A COMBINAR LOS ALIMENTOS

El buen estado del sistema digestivo es el secreto para disfrutar de salud, así respetaremos la combinación de los alimentos y simplicidad de los platos para agilizar las digestiones, conservar una buena flora intestinal, reforzar las defensas, ganar energía, mejorar condiciones de la piel, deshincharnos y perder peso o mantener el correcto. Aprenderemos a combinar los alimentos de una forma apropiada para sentirnos con energía y vitalidad después de las comidas y evitar esa sensación de pesadez y necesidad de echarse una siesta. La forma en la que nos alimentamos debe darnos energía y no quitárnosla.

7 ALIMENTOS PRIMARIOS

No todo lo que nos nutre y da energía lo encontramos en nuestro plato. Las relaciones con los amigos, la familia, la pareja; cómo nos sentimos en casa, en el trabajo; nuestros hobbies, la espiritualidad y los momentos dedicados a nosotros mismos también nos nutren y hacen que nos sintamos sanos y lleguemos a la felicidad. La filosofía Come limpio incluye prácticas de reconexión con uno mismo y de saber establecer límites para conservar el espacio propio.

ten buenas cantidades de fibra. Esta hará que los azúcares se absorban paulatinamente y no cree picos de glucosa ni insulina en sangre. Un batido solo de fruta y sin piel no es aconsejable por la falta de fibra y alto contenido en azúcar. Sea como sea, en los batidos no deberíamos añadir edulcorantes naturales como la miel, agave, sirope de arce o panela pues ya contienen suficientes azúcares de las frutas.

¿Qué productos debemos evitar al elaborar una bebida verde: Azúcar refinado y...?

Las leXes vegetales que compramos en el supermercado, debemos vigilar sus ingredientes, a veces llevan un exceso de azúcar añadido u otros componentes que no incorporaríamos en su elaboración casera.

Otra cosa en la que fijarse es, sobre todo, si tenemos problemas de candidiasis o azúcar en sangre, en no mezclar mucha cantidad de fruta con ingredientes muy ricos en grasa, pues la digestión se haría muy pesada y los azúcares quedarían retenidos en el estómago, esto podría crear fermentación en el sistema digestivo y lentitud en “gestionar” los niveles de azúcar en sangre. Esto lo explica bien el Dr. Douglas en su libro “80-10-10”

¿Cuáles son los alimentos básicos que conviene tener siempre en casa para hacernos un batido verde? Siempre, siempre, siempre, ¡hojas verdes y agua de coco! Con estos dos tienes un *smoothie* perfecto. No

UN BATIDO VERDE, SI ES COMPLETO, PUEDE SER SUSTITUTO DE UNA COMIDA

TOMAR ZUMOS Y BATIDOS VERDES ASÍ COMO LEXES VEGETALES CASERAS APORTA UN EXTRA DE SALUD



necesitas ni fruta porque el agua de coco ya le da ese toque dulce. El resto de vegetales que incluyamos... bienvenidos serán.

Una propuesta de batido que suba el ánimo y la energía, tan necesario en primavera

¡Por supuesto! Aquí tienes una versión de mi batido “Cacao Pleasure”. Utiliza dos plátanos, una cucharada de cacao, dos puñados de espinacas, una taza y media de leXe vegetal de avellana. ¡Y a por todas! ■