

#comermejor

‘Bebiendo batidos verdes se podría vivir’

Según la dietista-nutricionista Carla Zaplana, autora del libro ‘Batidos verdes’, la mezcla tiene que ser completa, esto quiere decir que contenga proteína y grasas saludables

SILVIA FORNÓS @SILVIAFORNOS

- ¿Qué es necesario para ser una auténtica ‘foodie’?

- Tener esta pasión innata por la alimentación. Esto nace, no se puede forzar. Creo que hay diferentes términos que describen la palabra *foodie*, yo me describiría más como *healthy food*, porque lo que busco siempre es la salud y beneficios de un plato, el aspecto y sabor es más secundario aunque muy atado.

- Hay una ‘revolución verde’. ¿Cuáles son los fundamentos?

- Bien, creo que lo fundamental es poner conciencia en el tipo de alimentación que llevamos. Si nos fijamos en lo que metemos dentro de nuestro cuerpo y pensamos que eso es lo que somos/o vamos a ser (porque es de lo que nuestras células se alimentan y forman), vamos a verlo todo desde otra perspectiva. ¿Qué quieres ser? Algo rápido, artificial, grasiento e inflamatorio, o quieres ser natural, sentirte fresco y en armonía.

- ¿Cuál será la clave de la revolución verde?

- La clave de la revolución verde será introducir más cantidad de alimentos de origen vegetal en los platos, sustituyendo o reduciendo la cantidad de productos animales (sobre todo carnes y lácteos). Y que en todas nuestras comidas, los vegetales y mejor si se trata de hojas verdes, tengan un espacio fijo reservado.

- ¿Qué alimentos sobrecargan el organismo?

- Todos aquellos que requieren de una larga digestión como son

los que tienen un alto contenido en grasas y proteínas (principalmente de origen animal). Estos son las carnes, la leche y sus derivados. Otros alimentos que provocan desequilibrios en nuestro cuerpo son aquellos que contienen azúcares y harinas refinadas, pues alteran nuestro sistema nervioso y afectan negativamente a nuestra ‘gestión’ de glucosa e insulina en sangre, dando paso a una futura diabetes. Por último, todos aquellos alimentos procesados, que contienen aditivos químicos,

tales como conservantes, colorantes, espesantes, saborizantes... Nuestro cuerpo deberá realizar un sobreesfuerzo para metabolizarlos (digerirlos) y expulsarlos del cuerpo, y muchos de ellos quedarán acumulados dentro de nuestro organismo creando así una acidificación del cuerpo.

- En el libro habla del concepto ‘comer limpio’ y de que ‘prevenir enfermedades y sanar nuestro cuerpo sólo es cuestión de limpiarlo’. ¿Es más fácil con los batidos verdes?

- Los batidos verdes, así como los zumos verdes, son excelentes herramientas para limpiar los órganos vitales de depuración que to-

dos tenemos (riñones, hígado, pulmones, sistema digestivo, etc..) y ayudarles a que rindan más en su tarea de deshacerse de todos los residuos tóxicos. Los micronutrientes, tales como las vitaminas, minerales, y otros elementos como los enzimas activos, antioxidantes y otros fitoelementos, son sustancias que se encuentran en gran cantidad en estas bebidas vegetales y son las responsables de depurar el organismo.

Por otra parte, los batidos son una muy buena fuente de fibra, lo que nos ayuda a limpiar las paredes de nuestro colon y estimular el tránsito intestinal. A través de las heces es por donde expulsamos la mayor cantidad de toxinas, por eso es tan importante ir al baño cada día.

En un batido encontramos entre 4-7 piezas de vegetales diferentes, es una forma muy sencilla, rápida y deliciosa de tomar todos estos nutrientes.

- ¿Qué tipo de batidos existen?

- Existen tantos batidos como combinaciones, pero de los que hablo en el libro, por supuesto son todas opciones saludables a base de vegetales y libres de lácteos, gluten y azúcares añadidos. Según su composición yo los he clasificado en batidos más depurativos, que serán aquellos que contienen una gran cantidad de ve-

En un batido encontramos entre 4 y 7 piezas de vegetales



La ficha

Título

Batidos verdes

Autora

Carla Zaplana

Precio 13,50 euros

Páginas 128

Editoriales Urano y

Cossetània Edicions



Carla Zaplana

Es dietista-nutricionista. Reparte su tiempo entre el aprendizaje en alimentación saludable y la escritura. También es la autora de ‘Zumos verdes’ y ‘Superfoods’.





Recetas para tener
energía todo el día.

FOTO: MARÍA ÁNGELES TORRES

getales y sobretodo hojas verdes y no tendrán un sabor tan dulce. Batidos energéticos, los cuales sin dejar de ser saludables tienen sabores más dulces y son más densos. Los batidos proteicos, que contienen semillas, leches vegetales o proteínas vegetales en polvo y los más relax, en los que algunos de sus ingredientes nos ayudan a relajar el sistema nervioso.

- ¿Se puede vivir sólo bebiendo zumos y batidos verdes?

- Sí se podría siempre que se preparen batidos completos, esto quiere decir que contengan proteína y grasas saludables. Otra cosa es si nuestras ganas de masticar nos lo permitiría. Yo he tenido pacientes con cáncer a quienes he pautado una dieta líquida a base de batidos y han estado más de 3 meses con ello. Y en los que he visto un cambio de salud y vida radical.

Pensad en qué son los batidos, son un plato que hemos pasado por la batidora y lo hemos transformado/cambiado la textura. Nada más, así que su composición puede ser muy diversa y completa.

- ¿Existe un batido para prevenir cada enfermedad?

- No podemos curar el dolor de oreja sin mejorar el dolor del dedo del pie. Con esto quiero decir que somos un todo. Los batidos nos ayudarán a mejorar nuestra salud general, ahora si es verdad que ciertos alimentos tienen algunas propiedades particulares, por ejemplo el apio tiene un efecto muy diurético, o alimentos ri-

cos en betacarotenos como el pepino rojo, las zanahorias o albaricoques nos ayudan a mejorar la visión y nuestra piel, o las hojas verdes serán muy antiinflamatorias,

Los batidos son un plato que hemos pasado por la batidora. Nada más

nos ayudarán a bajar el colesterol y a limpiar la sangre.

- ¿Los batidos y los superalimentos son complementarios?

- No son complementarios, los batidos son una muy buena herramienta para incrementar el consumo de más verduras en nuestra alimentación, que podría resultar un tanto copioso comer tal cantidad en ensalada o verdura al vapor o horno. Los superalimentos tampoco son complementarios son indispensables para tener salud.

No estamos hablando de superalimentos exóticos, ni caros, sino superalimentos locales como son los vegetales de hoja verde, vegetales de la familia de las coles, brotes y germinados, se-

millas y frutos secos, grasas saludables, algas, etc., y que podemos encontrar en nuestro mercado de agricultores locales. Estamos hablando de alimentos vegetales con un alto valor nutricional, nada más.

- ¿Si no nos gustan demasiado las verduras ni las frutas, los batidos verdes son una buena manera de 'reeducar' el paladar?

- Sí, sin duda, pues podemos hacer muchas combinaciones con vegetales y frutas que sí nos gustan y esconder trocitos de aquellos que no nos gustan tanto entre ellos. Sin darnos cuenta, nuestras papilas gustativas percibirán

el sabor y se acostumbrarán a él, tolerándolo sin problema más adelante.

Poquito a poco podremos añadir más cantidad de vegetales e incluso lo vamos a disfrutar. Yo soy un ejemplo. No podía ni oler el apio y ahora es un indispensable en mis zumos y batidos y lo puedo comer entero y crudo como *snack*.

- Dieta mediterránea y batidos verdes. ¿Cómo encajan?

- ¡De la mano! Somos unos afortunados por vivir en un país donde se cultivan productos agrícolas y de calidad, así que debemos aprovecharlo al máximo. Comer verde, local y Km 0. La dieta mediterránea promueve el consumo de alimentos frescos, locales, ricos en fibra y potencia el consumo de alimentos de origen vegetal.

- ¿Qué nos devuelven en términos de salud los batidos?

- Para empezar energía y vitalidad. Sentirnos más ligeros, regular nuestro tránsito intestinal y limpiar y oxigenar nuestra sangre. Con eso nos sentimos más ágiles y mejora la movilidad de las articulaciones (y lo notamos seamos deportistas o no). Mejora la salud de nuestra piel, cabello y uñas y esto es sólo un reflejo de lo que está pasando dentro de nuestro cuerpo. Los batidos verdes ayudan a regular la presión arterial, los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre promoviendo una mayor salud cardiovascular e inmune. Y por si fuera poco, a nivel mental experimentamos mayor claridad, más agilidad y más optimismo. Ganamos un mayor bienestar general.

La receta

Smoothie Berry Antiox

Ingredientes: 3 ramas de apio; 2 hojas de Kale; 1 kiwi; 5 fresas; 1 vaso de agua de coco

Preparación: Lava todos los ingredientes, pero conserva el rabito de las fresas porque son hojitas verdes. Pela el kiwi y córtalo a mitades. Deja las hojas del apio y corta el tallo por la mitad o en tercios. Retira el tallo de las hojas de kale ya que es demasiado fibroso.

Vierte el agua en la batidora e introduce también todos los vegetales menos el kiwi y las fresas. Bate durante 2 segundos; después agrega el resto de ingredientes

y conecta de nuevo la batidora durante 5 segundos más o hasta deshacer todos los grumos si quieres una textura más fina.

Beneficios: es un batido altamente rico en vitamina C, muy presente en las fresas, el kiwi y la col Kale. La vitamina C juega un rol muy importante en la preparación de los tejidos y cartílagos, a la vez que contrarresta el efecto de los radicales libres responsables de la degeneración de nuestras células. Se trata de un *smoothie* con un toque picante por las semillas del kiwi que, a su vez, también nos ayudarán a limpiar el colon.