

Almería

UNA ENTREVISTA DE
ROSA ORTIZ



Carla Zaplana

La nutricionista está considerada toda una **gurú** de la alimentación saludable. Tras su best-seller "Zumos verdes", presenta ahora su nuevo libro titulado "**Batidos verdes**"



“

En mi caso fue progresivo. Empecé a investigar en alimentación alternativa y llegué hasta aquí

“No me gustan las etiquetas y no me gusta denominarme como vegana, pero no hay proteínas animales en mi dieta”

“He hecho de comer limpio mi filosofía de vida”

—Creo que su aterrizaje en Estados Unidos, a nivel culinario, fue de todo menos bueno.

—Es cierto. El primer sitio donde viví fue en Carolina del Norte, uno de los llamados 'country state'. Nada más llegar, fuimos a una feria. Y todo lo que había eran puestos de comida: hamburguesas con donuts en lu-

gar de pan, muslos de pavo gigantes que algunos se comía a pleno bocado como si fueran Pedro Picapiedra, cualquier tipo de aberración de comida basura que te puedas imaginar estaba allí expuesta. Pero lo peor fue cuando vi que había gente que se comía, como si fueran polos, trozos de mantequilla rebozados.

—¿Usted probó algo de aquello?

—No, nada. Pero luego me ocurrió que intenté seguir la misma alimentación que llevaba cuando vivía en Barcelona y enseguida empecé a notar cambios en mi cuerpo. Estaba hinchada, mi piel estaba peor que nunca, me sentía siempre cansada, sin energía y me di cuenta de que la

Su interés por los alimentos comenzó cuando apenas era una niña y le gustaba probar los tomates o espinacas que sus abuelos cultivaban en una pequeña huerta de Girona. Después de acabar sus estudios de Dietética y Nutrición Humana en la Universidad Ramón Llull de Barcelona se marchó a vivir a Estados Unidos, donde reside desde hace siete años. Allí se ha especializado en alimentación saludable y hoy es una reputada *foodie* que comparte su filosofía de vida 'Come limpio' en sus consultas y programas on-line con pacientes de todo el mundo. Hace unos días presentó en Almería su tercer libro, "Batidos verdes".

causa estaba en lo que comía. Los controles de seguridad alimentaria en Estados Unidos son mucho menos estrictos que en Europa, el ganado es alimentado con hormonas para que crezca más rápido y se comen productos transgénicos.

—¿Decidió entonces empezar a comer de otra manera?

—Sí, fue algo paulatino. Empecé a introducir alimentos verdes en mi dieta, a investigar en una alimentación alternativa basada en los vegetales y hasta ahora.

—Y se ha convertido usted en una gurú de la comida limpia.

—Todo lo que yo recomiendo a mis pacientes lo he probado antes. Soy mi propia 'conejillo de Indias'. He hecho de la alimentación verde, de 'comer limpio' mi filosofía de vida.

—¿Es vegana?

—No me gustan las etiquetas. Digamos que no hay proteínas de origen animal en mi dieta diaria. Pero si me tengo que comer un día un trozo de tortilla de patatas o sushi, lo voy a comer y, seguramente, lo disfrutaré más que tú.

—¿Qué ofrece en su nuevo libro, 'Batidos verdes'?

—Mi primer libro, 'Zumos verdes', tuvo mucho éxito y en éste cuento las diferencias entre unos y otros, sus beneficios y cómo prepararlos. Los batidos son una gran fuente de micronutrientes y sus funciones principales son las de nutrir e hidratar el cuerpo y limpiar y depurar nuestro organismo.

Los éxitos de los 70, 80 y 90

89.0 F.M.

M80 RADIO