

ENTREVISTA Carla Zaplana Nutricionista y dietista

# «Los batidos verdes ayudan a limpiar nuestra alimentación»

POR PILAR PÉREZ

**Con este libro, «Batidos verdes» (Urano) ya tiene tres publicaciones en las librerías. Es el segundo de bebidas, ¿por qué?**

-Bueno, porque en el primero quedaron muchas cosas en el tintero. Y también un poco por la buena acogida de la gente para que siga hablando de estas bebidas vegetales: zumos, batidos... Quedaban dudas que resolver, tema que abordar y lo completamos en este libro, en el que además doy explicaciones sobre las diferencias entre zumos y batidos, cómo prepararlos... Hay unas 50 recetas en el libro de batidos unos depurativos, otros más proteicos, otros para relajarse... Después ocho recetas más de zumos, junto a fórmulas para preparar leches vegetales en casa. Que en nada tienen que ver con las que se compran en el supermercado, quedan riquísimas. Y las últimas notas hacen referencia a preparados de aprovechamiento, cómo reciclar la pulpa que sobra, para preparar «crackers» saladas, dulces, barritas energéticas, «muffins»...

**-En el libro propone un plan «detox» con estos zumos, ¿en qué consiste?**

-Como broche final un reto de tres días a base de zumos y batidos para tener un gran festín de sabores en el paladar y dar unas merecidas vacaciones a tu sistema digestivo. Pero sólo lo aconsejo hacer una vez se han probado los batidos verdes, se ha incorporado a la rutina la ingesta de estas bebidas vegetales y se ha limpiado algo el organismo.

**-¿Por qué esta advertencia tan seria?**

-No vale como plan de choque porque uno puede pasarlo muy mal. De repente, pueden

aparecer los efectos del detox en forma de dolores de cabeza, dolores de barriga, sentirse con cansancio en todo el cuerpo...

**-Hay un tipo de batido para cada momento del día, ¿cierto?**

-Exacto. Si hay un orden, habría que empezar con depurativos, a la hora de comer hay que elegir los más energéticos y en la cena algo más relajante. Para media mañana y media tarde, un zumo.

**-Algunos expertos creen que los batidos verdes o zumos pueden sustituir a la ingesta de piezas frutas y verduras, pero, ¿no pueden suponer una forma más de tomarlas?**

-Lo único es que los zumos y los batidos ofrecen más tritu-

## A vuela pluma

Carla Zaplana conoce muy bien todo el mundo de las bebidas vegetales. Más allá de la moda, considera que son la puerta de entrada hacia una alimentación más sana y unos hábitos de vida saludables. Aunque considera que ha cerrado el ciclo de libros sobre bebidas, aún tiene pendiente alguna segunda parte de «Superfoods».

rado las bondades de la fruta y la verdura y la gente no mastica, aunque también habría que aprender a masticar estas bebidas. El problema, que tampoco es tal, puede ser la asimilación de fibra porque los batidos la conservan toda, aunque los zumos no. Esto ayuda a limpiar nuestra alimentación y cuando lo hacemos eliminamos productos refinados y vamos, de forma progresiva, incluyendo más productos integrales y de origen vegetal. Todo esto ya te aporta fibra. Me tomo un zumo o un batido sin pensar en la fibra, porque sé que luego voy a tomar fruta y voy a comer ensaladas, legumbres y cereales...

**-Entonces, con esto queda claro que ¿lo sano llama a lo sano?**

-Claro. El hecho de hacer una depuración o una limpieza es dejar descansar al sistema digestivo unos días, no es para siempre. Es algo esporádico. La propuesta de los zumos y los batidos verdes es una herramienta para hacer este cambio y abrir consciencia de que se puede comer mucho mejor. Uno empieza por la mañana y quiere seguir todo el día cuidándose y abre las puertas a seguir descubriendo más.

**-Como complemento perfecto están los «snacks» saludables que uno puede hacer de los restos de los batidos, ¿es fácil?**

-Pues sí, porque de repente se piensa: «¿Qué como en la tarde?». Y algo tan sencillo como unas galletas de pulpa de tal o unas «crackers» con semillas.

**-Y las leches vegetales, ¿son sencillas de elaborar?**

-Vienen a sustituir a la de vaca en cuanto a textura se refiere, a nivel de calcio no tiene nada que ver. En casa duran dos días máximo en la nevera, pero son fáciles de hacer.



C. PASTRANO

FERNANDO SÁNCHEZ-DRAGÓ  
www.herbolarium.com



## Hormonas (2)

**H**ablábamos hace quince días de las hormonas o, mejor de dicho, de tres de ellas, determinantes todas para el bienestar físico y la ralentización del proceso de envejecimiento: la melatonina, de la que ya di sucinta cuenta (y no es la primera vez que lo hacía), la testosterona, de la que también he hablado en otras ocasiones, y de la popular hormona del crecimiento. Los agobios del espacio disponible me impidieron decir algo acerca de las dos últimas. Suplo ahora esa elipsis. El organismo es una red viaria cuyas rotondas, bifurcaciones, semáforos, pasos a nivel y puntos neurálgicos están unidos por unos mensajeros, gobernados en su mayor parte (aunque no en su totalidad) por las glándulas endocrinas, cuya función estriba en estimular y activar los órganos vitales. Esos mensajeros son las hormonas, que viene a ser algo así como los fermentos, catalizadores y levaduras de los que depende el dinamismo de la fisiología y el alegre bullebulle de la jovialidad. La testosterona, que es predominantemente masculina, aunque también está presente en la actividad orgánica de las mujeres, es un verdadero chute de energía y

*«Éstas vienen a ser algo así como los fermentos, catalizadores y levaduras de los que depende el dinamismo de la fisiología»*

repercute favorablemente en la práctica totalidad de las funciones corporales y psicológicas. Se encuentra con facilidad, ya sea en forma de inyecciones subcutáneas

(método éste poco aconsejable), ya como un gel que se aplica en las zonas del cuerpo desprovistas de vello. Hay a la venta en España al menos un par de productos que lo contienen. El que yo utilizo es el Testogel, envasado en papelinillas de cincuenta miligramos. Sus efectos secundarios son casi inapreciables y los primarios, sometidos a controles analíticos cada tres meses, son sencillamente espectaculares. En cuanto a la hormona del crecimiento, que los deportistas utilizan a mansalva como anabolizante, me veo obligado a hablar de oídas, pues la legislación sanitaria española, siempre tan restrictiva, constriñe a sus usuarios a recurrir al mercado negro de internet, con los riesgos que tal iniciativa entraña, o a importarlo de países en los que las autoridades no tratan a sus nativos como si fuesen párvulos necesitados de protección y tacatata. En lo que a mí respecta, fiel a mi condición de cobaya nato, ya me he hecho con las señas de una farmacia de Gibraltar que envía esa hormona contra reembolso. Esperemos que la aduana no la retenga. Ya les contaré. Tengo ochenta años y meto en mi cuerpo lo que me da la gana.