

# Carla Zaplana: “Lo que comemos influye en el estado anímico y la forma de pensar”

“Las legumbres, muy típicas pero olvidadas en la dieta española, son superalimentos”, defiende la nutricionista ▶ “Existen tantas formas de alimentarse y dietas como personas”

ELENA OCAMPO ■ Vigo

“Somos lo que comemos”, aseveró la nutricionista y mentora en salud Carla Zaplana, “la alimentación influye en nuestro estado anímico e incluso en la forma de pensar”. La experta en ‘batidos y zumos verdes’ protagonizó una conferencia-coloquio en el Club FARO ayer, en la que abundó en la frase de Hipócrates: “Deja que los alimentos sean tu medicina y convierte en medicina tus alimentos”. La seguidísima charla fue presentada por la también nutricionista Amil López, doctora en Farmacia, que centró en la actualidad la temática.

Zaplana comenzó su charla justificando sus hallazgos y búsqueda nutricional en una experiencia personal: “Llevo siete años en EE UU, a donde me fui por amor, y cuando llegué a Carolina del Norte, donde viví tres años, percibí notables diferencias en la alimentación”, explicó la catalana. “Comían galletas ‘Oreo’ fritas, había hamburguesas hechas con pan de ‘donut’ o patas de pavo que se tomaban como chupa-chup”, recordó la experta, “y como la comida apenas tiene sabor, lo aderezan todo con salsas”. Aunque la joven intentó –sin éxito– seguir el mismo patrón de comidas que cuando vivía en Barcelona, enseguida empezó a percibir síntomas de que algo le estaba pasando. “Además de estar hinchada, me salieron granos similares al acné, ¡con más de veinte años! y sobre todo, me sentí muy alarmada porque anímicamente caí”, revela la joven. Fue entonces cuando buscó el problema –y sobre todo, la solución–, en su dieta. “Busqué alimentos más ecológicos, sin pesticidas y comencé a dejar de consumir alimentos procesados: mejor productos sin etiquetas”, relató la joven de 28 años “y descubrí que tomando zumos verdes tenía más energía y además era ‘limpio’. Zaplana define ‘zumo verde’ como aquel que lleva vegetales y solo una o dos piezas de fruta, lo que les resta contenido en azúcares. Pero también un gazpacho es un zumo verde, reconoció la nutricionista.

El término de ‘alimentos limpios’ es otro de los que acuña Zaplana en sus redes sociales. Su filosofía “Como limpio” busca un estilo de alimentación personalizado, sostenible y acorde a las necesidades individuales de cada uno, libre de productos refinados y rica en alimentos vegetales. “Es decir, que una gran escuela para mí fue mi propio cuerpo”, reconoce.

La especialista en nutrición y dietética por la Universidad Ramon Llull de Barcelona hoy sigue su formación en nutrición alternativa y



Carla Zaplana fue presentada por la nutricionista Amil López. // J. Lores



Público asistente a la conferencia coloquio de Club FARO. // J. Lores

se consuman en pequeñas cantidades. Aún así reconoció cierta campaña de marketing detrás de algunos superalimentos y defendió la despensa española tradicional. “No hace falta ir muy lejos para encontrar superalimentos, somos grandes productores de muchos de ellos como lechuga, acelgas, espinacas, o legumbres, que son muy típicas pero olvidadas en España”, defendió. Los batidos, al igual que los zu-

mos, son una gran fuente de micronutrientes (vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas activos y otros fitoelementos que encontramos en los vegetales) y sus funciones principales son nutrir e hidratar el cuerpo y limpiar y depurar el organismo, razonó. “Si tomáis un zumo verde corréis el riesgo de querer ser más sanos, porque es adictivo sentirse bien”, sonrió. Carla Zaplana, referente en alimentación saludable, vitalista, sanadora y nutritiva, trató de desterrar viejos mitos como la necesidad de consumir proteína. “En los últimos estudios que recoge la OMS se reconoce que solo precisamos de 0,8

gramos de proteína por kilo”, indicó. Además, los batidos “nos aportan un extra de cremosidad y contienen fibra, que nos saciará y nos ayudará a regular tanto los niveles de azúcar como el tránsito intestinal”. Carla Zaplana explica en su libro multitud de recetas para todos los gustos: los depurativos, energéticos, proteicos, para antes y después de practicar deporte, y relajantes. Eso sí, la experta rompió una lanza contra adoctrinamientos: “Debemos de ser faros e irradiar luz, no presionar para que sigan nuestro modelo. O, como dicen los norteamericanos, ‘líderes con tu ejemplo’”.

## Amil López defiende los ‘superfoods’ gallegos como moras o algas

La introductora de la charla y nutricionista viguesa Amil López defendió al dar paso a las preguntas del público los ‘superfoods’ o superalimentos gallegos, como las grosellas o moras –por poner un ejemplo de temporada– y las algas. Aseguró que no hay que buscar grandes alimentos en el Himalaya y que hay productos igual de sanos mucho más cerca de casa. También y junto a Zaplana defendió el suplemento de vitamina B12 para aquellas personas crudiveganas.

Luego, Carla Zaplana atendió a las cuestiones que plantearon numerosos seguidores de dietas veganas y detox. Tiene consultas y programas online con pacientes de todo el mundo y destina un espacio a la elaboración y cata de nuevas recetas y clases de yoga. Por ejemplo, aconsejó incluir superalimentos en cada una de las comidas diarias y, por qué no, un zumo verde cada día. Eso sí, para empezar, nada muy sofisticado. Con una elaboración normal, un zumo podría aguantar hasta 12 horas, indicó Zaplana, antes de empezar a perder sus nutrientes. Luego y ya para expertos, aseguró que hay tecnología moderna que evita que el calor del motor y el oxígeno que entra en el triturado afecte a los vegetales y que esa maquinaria de baja temperatura permite que los zumos aguanten más, hasta 48 horas. Y entre los trucos que ofreció a los asistentes destaca que la cúrcuma, por ejemplo, se absorbe mejor en el organismo si se acompaña de pimienta.

“Hay que desaprender a comer como lo hace la sociedad de ahora y volver a aprender más de como lo hacían nuestros abuelos”, destacó a modo de resumen.