LOS MEJORES PARA DEPORTISTAS





¿Qué son los superalimentos?	4
cupocalimentos?	4
superattinentus:	7
Aceite	. 6
Ajo	8
Albaricoque	10
Alcac <mark>hof</mark> a	.12
Apio	.14
Atún	. 10
Avena	18
Bacalao	22
Cacao	24
Calabacín	26
Calabaza	
Cáñamo	30
Cerezas	34
Coles	36
Cúrcuma	
Escarola	40
Espárragos	42
Huevo	
<mark>Jen</mark> gibre	46
Judías verdes	
Limón	
Lombarda	52
Manzana	54
Melón	56
Membrillo	58
Mora	
Pimiento	
Plátano	
Pulpo	66
Quinua	68
Remolacha	
Sandía	
Té	
Uvas	
Yogu <mark>r</mark>	82



Acontinuacióntieneselprimerlibro 'Superalimentospara Deportistas', untrabajo con un equipo súper y muy nutritivo:

- · Alicia Velasco, colaboradora,
- •EquipoSportLifeRevista, Publicidad y Diseño
- Fran Yestera, Jefe de Diseño Área Deportes
- Blanca Tulleuda (Dibu2pia.com)



Los Superalimentos

POR YOLANDA VÁZOUEZ MAZARIEGO

os alimentos que comemos no solo nos aportan energía, agua, fibra, vitaminas y minerales para nutrirnos cada día, además contienen pequeñas sustancias denominadas fitonutrientes que nos ayudan a mantener la salud a lo largo de la vida, previniendo enfermedades y aportando sustancias que nos ayudan a mejorar nuestro rendimiento denortivo.

La moda de los superalimentos ha hecho que cada vez sea más fácil, u más barato, consequir alimentos con propiedades 'especiales' para nuestra dieta deportista. Desde alimentos con un aporte energético y proteico muu adecuado para nuestros entrenamientos. hasta alimentos con un extra de vitaminas o minerales para prolongar la resistencia, reponer las pérdidas durante los esfuerzos o combatir radicales libres. En estas páginas hemos seleccionado los superalimentos más deportistas para que sepas qué nutrientes te aportan. los beneficios para tu salud y tu deporte y las recetas y las mejores formas de cocinarlos.

Los superalimentos no son especiales, no son medicinas, pero sí ayudan a prevenir enfermedades, a aliviar los síntomas y mejorar patologías comunes



como el hipercolesterol, la hipertensión, la demencia senil, la diabetes, e incluso algunos tipos de cáncer. De hecho, aquellos que no hayan comido bien a lo largo de su vida y hoy noten los efectos de su mala salud, podrán beneficiarse mucho de ellos.

Podemos encontrar superalimentos en nuestra despensa de toda la vida, como el aceite de oliva virgen extra, ajo, manzanas, limones, tomate, almendras, etc. Pero también hay que mirar a tierras lejanas, de allí provienen algunos como las semillas de chía, de cáñamo, la quinua, las bayas de goji o la cúrcuma.

No te compliques la vida, prueba a incorporar poco a poco los superalimentos de estas páginas en tu alimentación deportiva: una manzana en tu merienda, unas rodajas de jengibre en el desayuno, unas bayas sobre el yogur... y así irán formando

parte de tu dieta. La mejor forma de ayudarte a ti y a los tuyos a ganar salud y energía de forma natural, algo que no se compra con dinero.

¿Qué son los **fitonutrientes?**

¿Fito qué? El prefijo fito significa 'vegetal', por lo que son sustancias de origen vegetal. En general, los fitonutrientes no son ni vitaminas ni minerales. no aportan calorías. tienen nombres de difícil pronunciación como resveratrol, quercetina. hesperidina, antocianidina, gingerosido, catecolamina, etc. y se encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos vegetales. Los fitonutrientes son los que responsables elevar un alimento a la categoría de superalimentos, son sustancias naturales que dan un valor extra a los alimentos más completos o ricos en nutrientes como carbohidratos, fibra,

Consejos para seguir una alimentación natural con superalimentos

Come verde. La mayoría de los vegetales son superalimentos, ricos en fitonutrientes. Seguir una dieta 80/20 vegetal/animal, rica en hortalizas, verduras, legumbres, frutos secos, frutas, algas, setas, especias, infusiones, germinados, etc. es la mejor forma de incorporar superalimentos a una alimentación deportista.

Superalimentos vs Publicidad. Las modas son traicioneras, hoy se llevan los fitoestrógenos y mañana la guercetina. Los superalimentos no necesitan campañas de marketing para venderse, porque son alimentos, no son suplementos en polvo o en pastillas. No te dejes engañar porque la mejor forma de aprovechar los superalimentos es comiéndolos, no en extracto

Mejor cuanto más crudo. La mayoría de los fitoquímicos se encuentran en mejor estado y mayor cantidad en los alimentos sin cocinar. Procura tomar los alimentos al natural o cocinarlos al vapor para evitar las pérdidas. Solo algunos pocos se absorben mejor cocinados, como es el caso del licopeno del tomate.

Las frutas sin pelar y orgánicas. La piel de las frutas, la sustancia blanca que Trodea los gajos de los cítricos, los brotes y hojas de apio, cebollas y ajos que siempre eliminamos... contienen gran cantidad de sustancias medicinales que solemos descartar por su sabor amargo o por su textura fibrosa. Tomar un poco de estas partes mejora nuestra dieta y alarga la vida.

Invierte en agricultura biológica. Para poder tomar las frutas sin pelar y para tener la garantía de que los alimentos son ricos en fitoquímicos hay que apostar por la agricultura biológica certificada. Son más caros, pero cuantas más personas los compren, más bajarán los precios. ¿Recuerdas lo que pasó con el kiwi hace 30 años o la guinua hace un par de ellos? Nadie los conocía y tenían un coste elevadísimo, pero la gente los empezó a consumir convencidos de su poder y hoy están

en todas las estanterías del súper a un precio asequible, ¡Tú creas la oferta!

Fíate de tu olfato. Hay muchas estrategias para vender vegetales más atractivos: poner abrillantadores a las frutas, desechar las frutas "feas"... No te fíes y huele los vegetales, la mayoría de las sustancias fitoquímicas huelen: una cebolla debe oler a cebolla. Dicen que lo esencial es invisible a los ojos...

Olvídate de la dieta. La mayoría de las dietas para perder peso que se realizan en los países occidentales son deseguilibradas. La ventaja de los alimentos con fitonutrientes es que, al estar presentes en los vegetales, suelen aportar pocas calorías. Si te alimentas Alimentación

con superalimentos y

Sport Life

practicas los consejos de

equilibrada + ejercicio, no tendrás problemas de peso.



ACEITE DE OLIVA

Asociada a la dieta mediterránea, el olivo (Olea europaea) y su fruto la aceituna es uno de los grandes tesoros de la gastronomía española. A pesar de que puede comerse el fruto encurtido como la popular tapa de aceitunas, más del 90% de la producción de olivas de España se destina a la fabricación de aceite

BENEFICIOS PRINCIPALES

Es rico en antioxidantes que auudan a luchar contra el envejecimiento y las enfermedades degenerativas (Alzheimer, cáncer)

Auuda a bajar los niveles de colesterol malo u sube el bueno ya que es un alimento beneficioso para la salud cardiovasculac



Ayuda a mejorar la digestión, protege frente a úlceras. gastritis y lesiones aástricas.

> Combate el estreñimiento u meiora el funcionamiento de la vesícula hiliar

Aporta grasas esenciales para el funcionamiento de las células u en especial para las del cerebro.

ÁCIDO OLEICO, EL AMIGO DEL CORAZÓN

El aceite tiene una composición del 99% de grasas, pero no nos debe preocupar porque es una de las grasas más saludables que existen. Lo que más destaca del aceite de oliva frente a otros aceites es su riqueza de ácido oleico (aproximadamente un 75% de su composición). Este ácido resulta especialmente recomendable para personas que tienen los niveles de colesterol LDL (conocido como colesterol "malo") elevados, así como problemas de arterioesclerosis ya que es un verdadero protector cardiovascular.

Además del ácido oleico, el aceite de oliva es rico en vitamina E, betacarotenos y fitoesteroles, una bomba antioxidante que retrasa los procesos oxidativos que provocan el envejecimiento de las células

¿CUÁNTO ACEITE DE OLIVA PUEDO TOMAR?

A pesar de todos sus beneficios es conveniente limitar su ingesta a un máximo de dos cucharadas al día, ya que no hay que olvidar que contiene un índice calórico elevado.



AOVE ¿QUÉ ES?

Son las siglas que se corresponden con la denominación Aceite de Oliva Virgen Extra, la variante de mayor calidad del mercado. Pero hau más...

- >Aceite de oliva virgen extra (AOVE): es el de mauor calidad. Se obtiene de la aceituna recolectada en el momento óptimo de maduración. De primera prensada en frío. Debe tener una acidez menor o ioual a 1°.
- >Aceite de oliva virgen: de primera prensada en frío u muu parecido al anterior en lo que respecta a sabor y calidad. Su acidez no supera los 2°.
- >Aceite de oliva: obtenido de la mezcla del aceite de oliva virgen con aceite de oliva refinado. Es el más común y utilizado y puede encontrarse en su versión suave (0.4° de acidez) o fuerte (0.8° o 1° de acidez).
- >Aceite de orujo de oliva: es el de peor calidad y se hace a partir de las pieles u huesos de las aceitunas que aún conservan aceite.

→ACEITE DE OLIVA EN BEBÉS

A partir de los cuatro meses de edad, un bebé puede consumir aceite de oliva ya que su composición de ácidos grasos es similar a los de la leche materna.



INGREDIENTES para 4 personas

- 2 yogures de soja
- Un manojo de menta fresca
- Un vaso de aqua
- 2 cucharadas de azúcar
- 6 q de gelatina neutra
- 50 q de aceite de oliva AOVE
- Hoias de menta para decorar

PRFPARACION

Triturar las hojas de menta fresca con un chorrito de agua. Haz un almíbar con el agua y la miel y cuando esté a punto de caramelizar incorpora la gelatina u la menta triturada, añade el aceite de oliva y emulsiona bien con la batidora. Deja enfriar. añade los yogures de soja, mezcla bien y congela. Cada hora saca del congelador para batir la mezcla sin que llegue a congelarse. Repite hasta que quede cremosa y con consistencia de helado. En la heladera, vierte la mezcla y deja que se haga.

VALORES NUTRICIONALES TOTALES % DE LA CDR

Una ración de 133 g aporta 263 CALORÍAS

Grasas 15 g / 23% de la CDR Grasas monoinsaturadas 10,2 g Colesterol 0 g / 0% de la CDR Hidratos de carbono 32 g / 11% de la CDR Proteínas 2 g / 3% de la CDR Vitamina C 7,7 mg / 13% de la CDR Calcio 78,2 mg / 8% de la CDR

(*) C.D.R.: Cantidad Diaria Recomendada sugerida para una persona adulta que siga una dieta de 2.000 calorías.

AJO

¿SABÍAS QUE...?

>Evita los envases cerrados de plástico. Lo mejor son cajas de cartón o botes con agujeros para que los dientes se ventilen y no germinen debido a su propia humedad.

>Para evitar que repita el sabor de ajo se puede partir el diente a la mitad y quitar el brote del medio, que es su parte más indigesta. >Para evitar el olor del ajo en las manos tras cocinar con él, es mejor no frotar las manos ni usar jabones. Simplemente colocarlas manos bajo el grifo y deja correr el aqua.

¿QUÉ ME APORTA?

Aliina: es la sustancia más característica del ajo. Es un compuesto volátil, el responsable de su peculiar y característico aroma. Vitaminas del grupo B. Vitamina C y Minerales: potasio, magnesio, calcio, fósforo, azufre.

SUS DIFERENTES USOS EN LA HISTORIA

Se utilizaba hace miles de años en India para combatir los parásitos y prevenir las epidemias.

En el siglo I se prescribía para tratar enfermedades cardíacas y reumáticas.

Los griegos y los romanos lo usaban como estimulante y afrodisíaco.

En la Edad Media fue uno de los remedios que se usaron contra la peste.

TIPOS

Blanco o común: resistente y carnoso. Suele consumirse seco y se caracteriza por su intenso sabor.

Morado: denominado así por su color. De menos tamaño y no se conservan tan bien como los blancos.

Ajo Negro, la nueva moda. Es un ajo común sometido a un proceso de fermentación natural. Lo que ha hecho que este tipo de ajo se popularice en los últimos años es que tiene un sabor más suave y no repite.

BENEFICIOS

Antibiótico natural: el ajo crudo ayuda a combatir muchos hongos, bacterias y virus. Además, incrementa las secreciones bronquiales por lo que es perfecto para tratar la congestión, los resfriados y las infecciones respiratorias.

Previene las enfermedades cardiovasculares: reduce el nivel de lípidos en la sangre e incrementa el diámetro de los vasos sanguíneos, por lo que la sangre fluye y circula mejor previniendo infartos, trombosis...

Contra el cáncer: hay varios estudios que vinculan el consumo del ajo con la reducción de posibilidades de padecer cáncer de estómago y colon.

Mejora la digestión: favorece la secreción de jugos gástricos y tonifica las paredes del estómago, tonifica la mucosa intestinal y favorece la secreción de saliva.

Favorece la memoria: ayuda a formar los neurotrasmisores que van de las neuronas al cerebro.

Detox: estimula el hígado y ayuda a filtrar residuos tóxicos como los procedentes del alcohol o el tabaco.



Súper alimentos Premium, Raw y certificados Biológicos

Una forma deliciosa de darse un impulso saludable diario

¡La gama de productos de Biotona también convienen de forma ideal a todos los que buscan un aporte de proteínas vegetales de alta calidad!



Pumpkin Protein 65% de proteínas



Excelentes fuentes de proteínas vegetales

/ Para los deportistas, vegetarianos y veganos ✓ En una dicta de proteinas



Hemp Protein 50% de proteínas



Chlorella+Spirulina 60% de proteínas

Strawberry Protein

100 g de fresas · 200 ml de leche de avena · Jugo de 1/2 limón + una cucharada sopera de Biotona Bio Veggie Protein

Ponga todos los ingredientes en un mezclador v mezcle hasta obtener un smoothie untuoso.

(Endúlcelo con 2 cucharadas soperas de sirope de flor de coco, de arce, de agave o con miel)



Veggie Protein 80% de proteínas



- # 100% puros, procedentes de agricultura biológica controlada # Certificados Vegan®
- Sin gluten ni colesterol & Sin conservantes, aditivos, potenciadores del sabor, colorantes, edulcorantes o agentes de carga!

Aporta





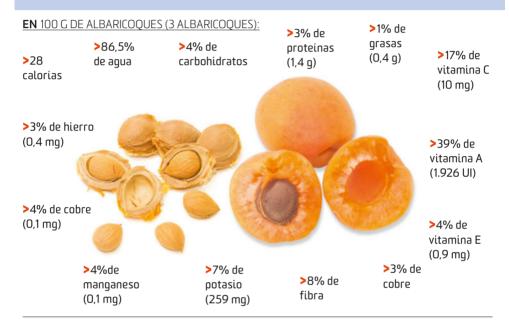




ALBARICOQUE



El albaricoguero o *Prunus armeniaca*, es un árbol de la familia de las rosáceas, su origen apunta a las primeras civilizaciones en China, India y Oriente Medio. Apreciado por todas las culturas por su sabor y frescura, se ha utilizado al natural, en platos tradicionales dulces y salados, en mermeladas o desecado para conservar todo el año.



CONSERVAR PARA TODO EL AÑO

Los albaricogues secos tenen un mayor contenido en azúcares con 85 calorías por 100 g comparados con las 28 calorías de 100 g de los frescos. Por eso se utilizan como aporte de energía en deportes de larga duración. Con la deshidratación pierden un poco de vitamina C pero duplican el contenido de vitamina E, A, hierro, calcio, potasio y magnesio.

¿SABÍAS QUE...?

Antiquamente se consideraba a los albaricogues alimentos afrodisíacos. Con sus huesos se obtiene un aceite muy apreciado tanto para mantener la belleza e hidratación de la piel como para curar, desde los dolores de oído, quemaduras solares, la tos, el asma y algunos tumores (dicen...) Y el zumo de albaricogue recién hecho se utilizaba para bajar la fiebre.



MÁS SALUD CON LOS **ALBARICOOUES**

1 HUESOS y ARTICULACIONES:

auudan a prevenir la osteoporosis u su efecto antiinflamatorio reduce el dolor y mejora la movilidad en artritis

PULMONES Y SIST, RESPI-**RATORIO**: reducen los síntomas de asma y alergia.

CORAZÓN: aportan catequi-Onas que reducen los niveles de inflamación u protegen las paredes de los vasos sanguíneos. lo que ayuda a prevenir la hipertensión, y a mantener los niveles adecuados de colesterol

PESO y DIGESTIÓN: su alto tcontenido en agua y fibra insoluble los hace buenos para perder peso, facilita la digestión y previene el estreñimiento.

FIEL y CABELLO: su conteni- $\mathcal I$ do en betacarotenos, xantofilas y vitamina C mantienela piel y mucosas saludables. Hidratan y preparan la piel para no guemarse con el sol en verano u previenen el cáncer de piel.

Colos: su color naranja indica)su contenido en vitamina A que iunto a las zeaxantinas, auudan a mantener la agudeza visual, la visión nocturna y pueden ayudar a prevenir la degeneración macular u las cataratas en el enveiecimiento.

SANGRE: tanto frescos como deshidratados son ricos en hierro, cobre, vitamina C y ácido fólico y ayudan a prevenir anemias.

○ EOUILIBRIO HÍDRICO:

) Aportan agua y potasio, gue previenen la deshidratación por calor

Valor energético oor una porción (80 g) 197 CAL



¿Qué comemos hoy?

Tarta de albaricoques con miel

Un dulce sin gluten apto para celíacos y "paleodieters" golosos, que te permite aprovechar la buena cosecha de albaricoques de este año tan cálido.

¿OUÉ NECESITO?

Ingredientes para 8 personas

• 100 g de almendras molidas o harina de almendras •3 huevos • 4 cucharadas de aceite de coco virgen extra o 5 de aceite de oliva virgen extra • 10 albaricoques frescos u maduros • 5 cucharadas de miel

¿CÓMO SE HACE?

Enciende el horno a 220°C. En un bol grande mezcla las almendras molidas y la harina de almendras con los huevos, el aceite y las 4 cucharadas de miel. Amasa bien u deia reposar unos 10 minutos. Lava bien los albaricoques, pártelos por la mitad con cuidado u deshuesa. Puedes pelarlos o dejarlos con su piel, que es donde se concentran muchos de los nutrientes más importantes. Pon la masa en un molde de horno redondo, para hacer una base fina y coloca las mitades de la fruta encima hasta llenar todo el espacio. Introduce en el horno en la bandeia media u hornea durante 20-30 minutos. controlando el tiempo para que no se quemen los albaricogues. Saca el molde del horno, desmolda y diluye una cucharada de miel en medio vaso de aqua caliente. para 'pintar' la parte superior de la tarta antes de servir. Se puede comer caliente al no tener harina de trigo, que indigesta mucho, o fría. En invierno, se puede hacer con albaricoques en conserva, aprovechando el almíbar para sustituir la miel en la masa y decorar.

¿QUÉ ME APORTA?

Es un dulce al fin y al cabo, aunque sustituya la harina de trigo por almendras, la mantequilla por aceites vegetales de primera presión en frío u el azúcar blanco por miel... pero la vida está llena de pequeños placeres que hau que disfrutar, y en verano los albaricoques están buenísimos u se estropean enseguida. mejor aprovecharlos. Una porción pequeña de tarta (82 a) son 197 calorías. no muchas en comparación con otras, es baja en carbohidratos, u te aporta vitaminas A, C, E, magnesio, fósforo, selenio y manganeso.

ALCACHOFAS

PROPIEDADES DE LAS ALCACHOFAS

- 1. Auudan a prevenir el cáncer. Ricas en antioxidantes u fitonutrientes que reducen los radicales u controlan el crecimiento y diseminación de las células cancernsas
- 2. Protegen de las enfermedades cardiovasculares. Reducen los niveles de colesterol LDL u a aumentan los de HDL, evitan la inflamación y mejoran la circulación sanguínea.
- 3. Son depurativas al limpiar el sistema digestivo y el hígado. La cinarina es una sustancia amiga del hígado que estimula producción de la bilis, mejorando las digestiones y ayudando a absorber los nutrientes. Tamhién tiene un alto contenido en fihra
- 4. Son una fuente de hierro.

Una taza de alcachofas contiene el 10% de la cantidad media. recomendada para una persona normal.

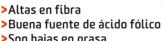
5. Cuidan la piel. Son depurativas, u eso se nota en la piel, protegiéndola del enveiecimiento u de la contaminación.

6. Ayudan a controlar la diabetes y la glucosa en sangre. Su alto contenido en fibra auuda a mantener los niveles de glucosa estables, requlando la insulina en el páncreas.

7. Buenas para perder peso. Aunque la dieta de la alcachofa sea una hachacidad nutricional es verdad que ayudan a adelgazar porque su contenido en fibra produce saciedad, y su efecto protector y depurativo es un estímulo para el metabolismo a la hora de perder peso.

¿DE DÓNDE LE VIENE A LA **ALCACHOFA** SU FAMA DE ADELGAZANTE?

La dieta de la alcachofa se puso de moda hace años cuando una famosa consiguió perder más de 15 kilos. Ahora es un ejemplo de las dietas milagro que no se deben seguir, aunaue es cierto aue la alcachofa auuda a perder peso si se toma cruda, hervida o a la plancha dentro de una dieta equilibrada u con ejercicio, gracias a su contenido en fitonutrientes que aumentan la secreción biliar u baia el colesterol



>Son bajas en grasa

>Alto contenido en vitamina C u K >Contienen carbohidratos como

la inulina

>Ricas en antioxidantes

u fitonutrientes

>Contienen minerales como calcio, cobre, potasio, hierro, manganeso y fósforo



¿Qué comemos hou?

Crujiente de alcachofas al horno

Hacer las alcachofas a la plancha o al horno para que queden cruiientes es una forma de disfrutarlas frescas. Así evitas el amargor y la sensación de comer algo muu fibroso que se asocia a la alcachofa de primavera. El aliño de aceite u limón u el gueso de oveia gratinado le dan un toque especial.



¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

- 8 alcachofas frescas (verdes y moradas)
- Un pellizco de sal gorda
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Queso de oveja curado rallado
- Pimienta
- Zumo de limón

¿CÓMO SE HACE?

Limpia las alcachofas en agua, elimina las hojas exteriores u córtalas por la mitad. Deja las mitades en una fuente de horno y alíñalas con el zumo de limón, la sal u la pimienta. Deja que se



lientas a 120°C. Añade el aceite de oliva virgen extra por encima de los corazones de alcachofa u hornea durante 10-20 minutos hasta que estén ligeramente hechas. Saca la fuente del horno, ralla el queso de oveia por encima u vuelve a colocar en el horno, pero en la posición superior bajo el grill, durante 5-10 minutos, o hasta que el queso se funda u las alcachofas queden crujientes u doradas.

¿QUÉ ME APORTA?

Es un plato que une un valor calórico bajo con un alto contenido en fibra, perfecto para llenarte si quieres perder tu peso o controlar la grasa de cara al verano. Te aporta vitamina C, K y folatos en buena cantidad, junto a vitaminas B, y en cuanto a minerales es rico en hierro, magnesio, calcio, fósforo, potasio, cobre y manganeso.

Una ración de 286 q te aporta <mark>215 CAL 11% DE LA CDR</mark>

Carbohidratos 28,6 g / 10% **Fibra** 13,9 g / 55% **Grasas** 9,1 g / 14% **Proteínas** 11,4 g / 23% **Vitamina C** 35,4 mg / 59% Vitamina K 40,9 mcg /51% Vitamina B1 0,2 mg / 13% **Vitamina** B2 0,2 mg / 12% **Vitamina B3** 2,7 mg / 13% **Vitamina B6** 0,3 mg / 15% **Folato** 176 mcg / 44% **Vitamina B12** 0,2 mcg / 3% **Calcio** 209 mg /21% **Hierro** 3,4 mg / 19% Magnesio 158 mg / 40% Fósforo 293 mg / 29% Potasio 974 mg / 28% **Sodio** 423 mg / 18% **Zinc** 1,7 mg / 11% **Cobre** 0,6 mg / 30% Manganeso 0,7 mg / 33%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

APIO

PROPIEDADES DEL APIO

- >El apio (apium graveolens) es una especie vegetal perteneciente a la familia de las apiáceas, primo del perejil, hinojo, zanahoria, eneldo...
- > Aunque tenemos apio todo el año, es una verdura de invierno, de origen mediterráneo, que podemos encontrar en las antiguas recetas griegas, romanas y vikingas.
- >En nuestro país solemos tomar los tallos de apio, pero también se puede tomar la raíz o apionabo.
- >La mejor manera de aprovechar su propiedades del apio es tomarlo crudo, aunque también se toma cocido para suavizar su fuerte sabor y para aromatizar



sopas, purés y otros platos con verduras.

- >Es muy bajo en calorías, 100 g aportan solo 16, y su textura crujiente ya nos indica su alto contenido en fibra. Es rico en agua (95%) y en vitamina K, también aporta vitaminas algo de vitamina A, B2, B6 y folatos y minerales como potasio, calcio, magnesio, sodio, manganeso, por eso se considera un buen remineralizante para deportistas.
- >Su sabor acre y picante se debe a su contenido en **acei-**

El superalimento ligero

tes esenciales volátiles (apiol, limoneno y selineno), con efecto diurético, sedante, digestivo, carminativo y ligeramente laxante. Reduce los niveles de glucosa en sangre y ayuda en diabetes, mejora la memoria. Alimento amigo del hígado y los riñones, ayuda a eliminar las infecciones y mejora las defensas



CALDO DE APIO PARA ADELGAZAR

Hay una receta que lleva años dando vueltas por internet como un remedio rápido para perder peso. Consiste en tomar jugo de apio crudo o caldo de tallos o semillas de apio como único alimento durante 24 horas por su efecto diurético, ligeramente laxante. ¿Funciona? Sí,aunque es duro pasar un día a líquidos. ¿Es saludable? Depende, vale como depurativo, pero vas a pasar hambre y sentirte sin energía. Recuerda que eliminarás peso en forma de agua, no grasa, son kilos aue vuelven al día siguiente.

→¿Es cierto que comer apio adelgaza?

Ningún alimento resta calorías, aunque es cierto que el apio tiene un alto contenido en fibra, es de textura crujiente u requiere masticación, y tiene efectos digestivo, diurético u ligeramente laxante, por lo que sí que podemos recomendar comer apio para perder peso, pero dentro de una dieta equilibrada. No hay que abusar de ningún alimento. En el caso del apio, su alto contenido en oxalatos puede producir problemas renales y no es recomendable excederse cuando hau inflamaciones de riñón u vejiga. Si quieres tomar apio. mejor crudo o cocido, masticando

y disfrutando de su sabor.

¿Qué comemos hou?

Politos de verduros a las 3 salsas (yogur, pimientos y hummus)

Los '*crudités*' de verduras son una buena forma de seguir la sana tendencia de comer alimentos crudos. Y no pueden faltarnos unas salsas para mojar tan saludables u fitness como las que acomnañan esta receta.

Tiempo de preparación: 10-20 minutos



¿OUÉ NECESITO?

Ingredientes para 4 personas

- 2 zanahorias pequeñas
- Un pepino mediano
- 4 tallos de apio verde
- Un pimiento rojo

Para la salsa de yogur:

 2 yogures naturales orgánicos, 3 dientes de ajo picados y un pellizco de eneldo.

Para la salsa de requesón:

• 4 cucharadas de requesón o queso en crema y medio pimiento rojo. Puedes añadir pimienta negra o una cucharada de miel.

Para la salsa hummus

• Un bol de garbanzos cocidos, el zumo de un limón y una cucharada de pasta tahine (semillas de sésamo molidas con sal), una cucharada de aceite de oliva virgen y un pellizco de pimentón.

¿QUÉ ME APORTA?

En un aperitivo ligero, bajo en calorías u grasas, y saciante. Una buena combinación de superalimentos, vegetales como el apio, zanahoria, ajo, pepino, garbanzos, especias y pimientos, ricos en fibra, vitaminas, minerales u fitonutrientes.

Palitos o crudites de verduras, ración (145 g)

32 CAL

Hidratos de carbono 6,7 g / 2% **Fibra** 2,3 g / 9% **Proteína** 1,1 g / 2% **Vitamina A** 5324 UI / 106% Vitamina C 42,3 mg / 71% Vitamina K 20,1 mcg / 25% **Folatos** 39,9 mcg / 10% **Potasio** 315 mg / 9%

¿CÓMO SE HACE?

Tan solo tienes que lavar, pelar y cortar en ticas finas del mismo tamaño las zanahorias. el pepino y los tallos de apio (no hace falta pelarlos). Lava y corta el pimiento rojo por la mitad, quita las semillas de la base y pica muy bien para añadir a la salsa de requesón. Para la salsa de yogur y la de reguesón, basta mezclar los ingredientes y remover bien. Puedes comprar la salsa de *hummus* ya preparada (búscala con ingredientes naturales) o hacer un auténtico hummus casero.

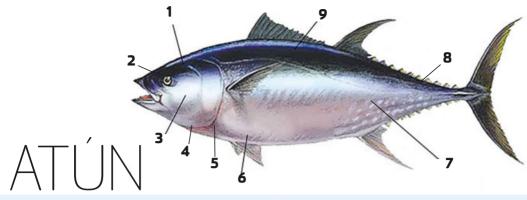
Salsas o dips

Yogur con ajo y eneldo (por 100 q): 59 cal, 8,6 q de carbohidratos (3% de la CDR), 5,7 g de proteína (11%), 0,2 mg de vitamina B2 (14%), 0,6 mcg de vitamina B12 (10%), 198 mg de calcio (20%), 157 mg de fósforo (16%).

Requesón con pimientos (por 100 g): 74,6 cal, 1,3 g de grasa (2%), 13,1 g de carbohidratos (4%), 1,6 g de fibra (6%), 3,5 g de proteína (7%), 2083 UI de vitamina A (42%), 83,7mg de vitamina C (139%), 0,2 mg de vitamina B6 (18%), 33,3 mcg de folatos (8%), 29,3 mg de calcio (3%), 57,9 mg de fósforo (6%), 0,1 mg de manganeso (7%).

Hummus (por 100 g): 177 cal, 9 g de grasa (13%), 20 g de carbohidratos (7%), 4 g de fibra (16%), 4,9 g de proteína (10%), 7,9 mg de vitamina C (13%), 0,4 mg de vitamina B6 (20%), 59 mcg de folatos (15%), 1,6 mg de hierro (9%), 110 mg de fósforo (11%), 0,2 mg de cobre (11%), 0,6 mg de manganeso (28%).

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.



l atún es uno de los pescados más consumidos en todo el mundo. Reconocido como pes-- cado azul o graso, contiene una media de 12% de grasas y es una fuente de ácidos grasos — omega-3 que ayudan a mantener la salud cardiovascular y tiene efectos antiinflamatorios. En el mundo deportivo, el atún es consumido por su contenido en proteínas de alto valor biológico (23%), vitaminas del grupo B, A y D y minerales como el fósforo, magnesio, hierro, yodo y selenio.

- 1 Morrillo o cogote. Situado en la cabeza. hau uno por cada lado. Es una pieza muu codiciada por su contenido en grasa (30%) que le da un sabor intenso y especial.
- 2 Mormo y contramormo. lusto debaio de la frente o morrillo. es muy apreciada por su textura fina. el equilibrio entre músculo y grasa y su versatilidad en la

cocina

- 3 Galta, carrillera o facera Son las dos caras del atún. reconocidas por su sabor, textura carnosa y fibrosa y valor medio de grasa (20%).
- 4 Papada o galete. Es la parte inferior del cuello, donde estarían las 'oreias', de textura y sabor fuerte, se corresponde con el 'rabo de toro' y se utiliza también para estofados y para recetas al horno.
- 5 Cuello o parpatana. Es la mandíbula de

- la cabeza, antes se eliminaba por su textura no uniforme u muu fibrosa, pero es buena para caldo.
- Ventresca, liada. barriga, sorra, surra. Es la parte del vientre. una carne muy jugosa y de las más conocidas u apreciadas por su contenido en grasa (35%), perfecta para cocinar de mil maneras
- **7 Espina**. Es la parte anterior a la cola u contiene el líquido medular que le da un

- sabor singular y una textura única. El Bulli hizo popular esta parte que antes no era apreciada.
- 8 Cola. La parte superior es negra y la inferior es blanca, es muu musculada para impulsar al atún, apenas tiene carne u se utiliza para caldos.
- **9 Lomo o plato**. Hay 4 lomos, con un nivel medio de grasa del 12%, es el escoaido para comer en crudo. tipo sushi.

Valores nutritivos (100g)	Atún fresco yellowfin (aleta amarilla)	Atún fresco bluefin (aleta azul)	Atún fresco skipjack	Atún en lata en aceite	Atún en lata en agua
Calorías	108 Kcal	144	103 kcal	186 Kcal	128 Kcal
Grasas	1 g	5 g	1 g	8 g	3 g
Sodio	37 mg	39 mg	37 mg	396 mg	377 mg
Hidratos de C	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Proteínas	23 g (47% CDR)	23 g (47%)	22 g (44%)	27 g (53% CDR)	24 g (47% CDR)
Vitamina B3	9,8 mg (49% CDR)	8,7 mg (43%)		11,7 mg (58% CDR)	5,8 mg (29% CDR)
Selenio	36,5 mcg (52% CDR)	36,5 mcg (52% CDR)	36,5 mcg (52% CDR)	60,1 mcg (86% CDR)	36,5 mcg (52% CDR)
A.G. omega-3	243 mg	1.298 mg		453 mg	269 mg

¿ES PELIGROSO COMER ATÚN?

El atún pasa por un mal momento, las nuevas guías de alimentación y salud recomiendan a embarazadas y niños pequeños evitar los peces grasos de tamaño grande como el atún, emperador, cazón, etc. porque acumulan una gran cantidad de mercurio, un metal pesado muy dañino porque causa alteraciones neurológicas, especialmente en el feto y los recién nacidos.

El metilmercurio es la forma en que se acumula el mercurio en los músculos, cuanto más grande es un pez, más mercurio puede acumular, por eso se recomienda optar por especies de atún más pequeñas, con menos grasa y menos años de vida, como el atún de aleta amarilla o atún claro o yellowfin, frente a otros más grandes como el atún de aleta azul o bluefin.

En el mundo deportista se abusa del atún en lata, por comodidad y por su contenido en proteínas y ácidos grasos omega-3. Se debe evitar abusar porque los niveles elevados de mercurio pueden provocar alteraciones neurosensoriales como problemas de visión y de oído y se ha encontrado que las personas que han sufrido un infarto de miocardio tienen un 15% más de mercurio que los que no.





Tataki de atún rojo con sésamo

Tataki es una palabra japonesa que se podría traducir como apilado, y en cocina corresponde a la forma de preparar carne o pescado en filetes finos, que se han marinado ligeramente antes de pasar por la plancha muy caliente, de forma que la carne interior queda cruda.

¿QUÉ NECESITO?

(Ingredientes para 4 personas)

 300 g de lomo de atún rojo fileteado • 2 cucharadas de salsa de soja • Una pizca de jengibre molido • 3 cucharadas de semillas de sésamo negro • AOVE • Sal gruesa y pimienta para moler

¿CÓMO SE HACE?

Filetea los lomos de atún en rodajas de un dedo de grosor y deja marinar en la salsa de soja con el jengibre molido, que queden bien cubiertos al menos dos horas. Salpimenta y cubre cada rodaja con las semillas de sésamo negro, mientras pones la plancha al fuego con una mínima cantidad de aceite de oliva virgen extra. Sirve caliente acompañando las láminas de atún con ensalada.

¿QUÉ ME APORTA?

Una ración de 91g, te aporta: **125 KCAL**

Omega-3 208mg Proteínas 19,7g (39%) Grasa 4,1 g (6%) Vitamina B1 0,4mg (26%) Vitamina B3 8,0mg (40%) Vitamina B6 0,7mg (37%) Fósforo 198mg (20%) y Selenio 27,8 mcg (40%)

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

AVENA



La avena (Avena sativa) es uno de los cereales más comoleto. Su consumo se remonta a la Edad de la Bronce, aunque no se cultivó hasta mucho más tarde principalmente como forraje para el ganado у росо а росо se popularizó como alimento saludable.

a avena es un cereal con un alto contenido en proteínas contiene en cantidades elevadas el aminoácido esencial metionina pero es deficitaria en lisina u treonina. Basta combinarla con legumbres que son ricas en estos aminoácidos y deficitarias en metionina para consequir una proteína completa de valor equiparable al de los alimentos animales. Es uno de los cereales más ricos en grasas sanas, insaturadas, destacando su contenido en Omega-6 o linoleico (46%). Aporta avenasterol, un fitoesterol, y lecitina, que ayudan a equilibrar el colesterol y a reducir la absorción de colesterol en el intestino. La lecitina también ayuda al funcionamiento del sistema nervioso.

En la avena abunda el **almidón** y la **fibra**, que puede ser insoluble como la que contiene el salvado y es de efecto laxante, y soluble en forma de **mucílago**s, que lubrifican y suavizan el tracto digestivo y ayudan a expulsar las heres

La avena te aporta **vitaminas** B1, B2, B3, B6 u E y **minerales** como calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio y sodio.

La avena tiene un alcaloide no tóxico, la avenina, de efecto sedante para el sistema nervioso.

OUÉ ME APORTA?

Valor nutricional por 100 g / % de la CDR

Energía 389 KCAL

Hidratos de carbono 66.3 a / 22% de la CDR Fibra dietética 10,6 g / 42% **Grasa** 6,9 q / 11% **Proteína** 16,9 g / 34%

VITAMINAS

B1 0,8 mg / 51% B2 0,1 mg / 8% **B3** 1 mg / 5% **B5** 1,349 mg / 27% **B6** 0,1 mg / 6% Folato (B9) 56 mcg/ 14%

MINERALES

Calcio 54 mg / 5% **Hierro** 4,7 mg / 26% Magnesio 177 mg/ 44% Manganeso 4,9 mg / 246% **Fósforo** 523 mg /52% **Potasio** 429 mg /12% **Zinc** 4 mg/ 26%

OTROS

Betaglucanos (Fibra soluble) 4 q

¿QUÉ SON LOS BETAGLUCANOS?

Beta-D-glucanos, generalmente conocidos como betaglucanos, son polisacáridos no digeribles D-Glucosa, que se encuentran en algunos cereales como la avena y la cebada, en algunas levaduras, bacterias, algas y hongos. En la avena y cereales se encuentra en la pared celular del endos-

Los porcentajes de betaglucanos son del 5,5 al 23% en el salvado de avena, y del 4% en la harina de avena integral.



- >Ayuda a equilibra el colesterol por su contenido en fibra soluble
- >Reduce los niveles de azúcar en sangre, muy recomendada en **diabetes**
- >Aporta **energía** de larga duración para deportistas
- >Previene las enfermedades cardiovasculares
- >Es digestiva, facilita el tránsito intestinal y evita el estreñimiento
- >Ayuda a **perder peso** y controlar el apetito por su efecto saciante
- >Los betaglucanos de la avena refuerzan el **sistema inmunológico**
- >Mejora el funcionamiento del **sistema nervioso**
- >Puede ayudar a prevenir algunos tipos de **cáncer**
- >Es una fuente vegetal de calcio para la salud ósea y proteínas y aminoácidos esenciales para los músculos



¿Qué comemos hoy?

Cookies crujientes de copos de avena, almendras y pasas

Las galletas de avena son un clásico para tomar en el desayuno o merienda con un vaso de leche. La receta tradicional es una bomba energética, una barrita deportista natural y casera, que puedes tomar durante tus entrenamientos, o disfrutarlas como 'cheat meal' o capricho para momentos especiales.



¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 25 galletas

- 175 g de mantequilla
- 3 cucharadas de sirope dorado
- 175 de azúcar moreno
- 175 q de harina de repostería
- 175 q de copos de avena
- 50 q de pasas sultanas
- 50 q de almendras fileteadas





¿CÓMO SE HACEN?

- 1. Pesa los ingredientes y enciende el horno a 160°C.
- 2. Coloca la mantequilla en un bol al microondas para que se derrita sin hervir u añade el sirope dorado mezclando bien.
- 3. En un bol grande, añade la harina, el azúcar moreno y los copos de avena y revuelve todo junto a la mantequilla y el sirope ya derretida.









4. Mezcla muy bien y amasa con las manos. Añade a la masa las pasas sultanas u las almendras fileteadas y vuelve a amasar con mucho cuidado.





5. Dale forma de bolitas a la masa y para colocarlas en una bandeja de horno cubierta con papel y hornea durante 20 minutos.

6. Saca la bandeia del horno, cambia las galletas a un plato grande para que se enfríen u disfrútalas con un vaso de leche de avena o de cacao.

Valores nutricionales por galleta (∞34 g)

Peso por ración: 1 galleta pesa aproximadamente entre 30 y 35 g

Energía 149 kcal

Carbohidratos 21 g/ 7% CDR

Fibra 1,4 q/5%

Grasa 6,9 q / 11%

Proteína 2 g/4%

Vitamina A 176 UI/ 4%

Vitamina E 0,7 g/ 4%

Vitamina B1 0,1 mg/ 5%

Vitamina B2 0,1 mg/ 4%

Vitamina B3 0,8 mg/ 4%

Folato 16,9 mcg/ 4%

Calcio 40,1 mg/ 4%

Hierro 0,7 mg/ 4%

Magnesio 16,2 mg/ 4%

Fósforo 79,6 mg/ 8%

Manganeso 0,3 mg/ 16%

Selenio 5,7 mcg / 8%

;GALLETAS **FITNESS O TRADICIONALES?**

os ingredientes de la receta tradicional también incluyen superalimentos como la avena, las pasas o las almendras. Si aún así no te convence esta receta para cumplir con tus criterios de nutrición fitness, puedes sustituir algunos de los ingredientes por otros más 'fit' o menos calóricos. Desde utilizar aceite de oliva en vez de mantequilla, pero la galleta guedará más dura), o harina y copos de

avena integral, que añade fibra pero no rebaja las calorías, o no añadir las pasas ni las almendras, que rebajan el valor energético... Nosotros hemos preferido dejar la receta tradicional para que la disfrutes antes o después de un buen entrenamiento, siempre que controles la cantidad de galletas que te comas. La mejor repostería es la casera y tiene un hueco en la vida de una persona deportista y sana.



Avena integral de Oatibix

lista para comer

La
línea de
avena 100%
integral de Oatibix,
te da la energía,
fibra y proteínas que
necesitas para tu
día a día más
fitness

→OATIBIX AVENA SUAVE

- 100% Copos de Avena integral
- · Alto contenido de fibra
- Con Betaglucanos de Avena
- Bajo en sal y sin azúcares añadidos
- El consumo de betaglucanos procedentes de la avena en una comida contribuye a reducir la subida de glucosa en sangre después de comer
- Una ración de 40g de Oatibix Avena Suave proporciona 1,6g de betaglucanos de avena que supone la mitad de la ingesta diaria recomendada (3q).



→OATIBIX AVENA INSTANTÁNEA

- Avena Instantánea
- 100% Avena integral
- · Alto contenido de fibra
- Bajo en grasas saturadas
- Bajo en sal y sin azúcares añadidos
- Fortificada con Vitaminas B y D, Hierro y Calcio
- Cuidadosamente elaborada a partir de la avena integral.
- Para tomar con leche fría o caliente, con zumos, yogur, etc., o para preparar deliciosos y saludables smoothies porque se diluye de forma instantánea simplemente con removerla.



→OATIBIX AVENA FLAKES

- 100% Copos de Avena integral
- · Alto contenido de fibra
- Bajo contenido de grasas saturadas
- La Tiamina (B1) contribuye al funcionamiento normal del corazón.



→OATIBIX BISCUITS

- 100% Avena integral
- Alto contenido de fibra
- Bajo en grasas saturadas
- Bajo en sal
- · Alto contenido de fibra
- El betaglucano de la avena disminuye el colesterol sanguíneo
- Para tomar con leche fría o caliente, yogur, etc. y combinar con frutas, frutos secos, miel o lo que prefieras.



BACALAC

El superalimento proteico del mar del Norte

PROPIEDADES DEL BACALAO

El bacalao (Gadus morhua) es un pez migratorio que vive en el frío mar del Norte. Al ser pescado blanco tiene un baio contenido graso y bajo valor calórico (74 calorías por 100g), es rico en proteínas de alto valor biológico (18 g por 100 g) y vitaminas B1, B2, B6, B9 y B12 y minerales como el sodio, potasio y fósforo, algo de yodo, calcio, magnesio y zinc. Almacena sus reservas de grasa en el hígado mayoritariamente, siendo este órgano rico en vitaminas A, D y E y ácidos grasos omega

3. Del hígado se extraía el aceite de hígado de bacalao, un remedio tradicional para suplementar a los niños y personas débiles y enfermas.

Forma parte de la gastronomía de España u Portugal. Ahora hay más variedades de bacalao en las pescaderías y puedes encontrar bacalao fresco desde otoño a primavera. Cuidado con las falsificaciones, especies como el brosmio, la maruca o el abadeio.



EL BACALAO MÁS SALAO

El bacalao curado y salado permitía la conservación del pescado durante largas temporadas. Se obtiene deiando el pescado en saladeros durante 2-3 meses de curación. El pescado en salazón ha de ser puesto en remojo en aqua durante un par de días para reblandecerse y desalarse. Esta forma de conservar el bacalao ha hecho posible que se pudiera comer todo el año y en lugares lejanos al mar, aportando una buena fuente de proteínas, ya que 100 q de bacalao seco proporcionan 62 q de alta calidad biológica,

aunque hau que tener en cuenta que la sal que se utiliza como conservante aporta una cantidad muy grande de sodio, hasta 8.100 miligramos por 100 g, no recomendable en casos de hipertensión. Por eso es conveniente aprovechar la temporada de bacalao fresco en los meses de invierno hasta abril.

OJO: Ahora también puedes encontrar bacalao 'al punto de sal', pero no tiene nada que ver con el bacalao curado en sal tradicional. es más barato porque no está curado.

BENEFICIOS

1 Aporta yodo a la glándula tiroides y ayuda al metabolismo energético y la pérdida de neso

Protege al corazón y sistema circulatorio por su contenido en ácidos grasos omega-3

🗎 Alto contenido en proteínas u → bajo en grasas

Es un pescado de tamaño peoueño oue no acumula altas cantidades de mercurio como los pescados grandes tipo atún

 □ Es rico en calcio y fósforo) para mejorar la salud ósea

Es un pescado limpio, de sabor y espinas y de fácil digestión

Es un alimento antiinflama-



¿QUÉ ME APORTA?

Una ración de 329 a te aporta:

223 CAL

Carbohidratos 28.5 a (2% la CDR) Fibra 2,2 g (9%) **Grasa** 1,7 g (3%) **Ácidos** grasos omega-3 469 mg Proteína 42,4 g (85%) **Vitamina A** 3575 UI (72%) Vitamina C 55,1 mg (92%) Vitamina D 102 UI (25%) **Vitamina E** 2,1 mg (10%) Vitamina B1 0,2 mg (15%) Vitamina **B3** 5,4 mg (27%) **Vitamina B6** 0,8 mg (39%) **Vitamina B12** 2,1 mcg (35%) **Calcio** 57,3 mg (6%) **Magnesio** 86,0 mg (22%) **Fósforo** 502 mg (50%) **Potasio** 1185 m (34%) **Selenio** 76,9 mcq (110%)

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.



¿Qué comemos hou?

Bacalao fresco con coliflor y verduritas en papillote

La envoltura del papillote mezcla durante la cocción los iugos del bacalao fresco con los de las verduras para dar una gran combinación de sabores.

;OUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

- 4 filetes de lomo de bacalao frescos limpios
- Una zanahoria pelada y troceada
- 2 ramas de coliflor (o un bol de arroz de coliflor)
- Una ceholla
- 3 pimientos mini de

- colores (rojo, amarillo y naranja)
- 4 dientes de ajo
- Unas ramas de cebollino
- Sal u pimienta negra
- 4 hojas de papel para papillote.

¿CÓMO SE HACE?

Corta en tiras finas las zanahorias, pimientos de colores, cebollas y dientes de ajo. Desmigaja las ramas de coliflor para obtener el 'arroz de coliflor' que sustituye al arroz blanco. Reparte la base vegetal en 4 papeles de papillote, u reparte cada filete de lomo fresco encima, salpimentado y con el cehollino cortado en tiras finas. Envuelve bien cada paquete y colócalo en una bandeia al horno suave durante 15-20 minutos o en el microondas unos 5 minutos. Sácalos u deja reposar sin abrir los paquetes para que se

terminen de cocer los ingredientes.

CONSEJO: cocinar en papillote es sencillo u rápido pero tiene la dificultad de que has de conseguir una buena envoltura, lo más hermética posible para evitar que se salgan los líquidos en la cocción y así adquiera el sabor tan natural que da la mezcla de los jugos de los ingredientes al horno o al microondas.



$\bigcap A \bigcap A \bigcap$



70-85% **25-50**% 20% cacan sólido Negro Leche

ara muchos, lo más delicioso que se puede comer en el mundo Conocido como "el alimento de dioses", el cacao (Theobroma cacao) era muu apreciado ya en la Antigüedad y se usaba como moneda de cambio.

Vitamina A	1%
Vitamina B12	3%
Calcio	5%
Hierro	44%
Magnesio	36%
Fibra	28%



¿CUÁNDO TOMARLO?

Al cacao es mejor tomarlo fuera de las comidas porque contiene unas sustancias -los oxalatosque interfieren en la absorción intestinal de algunos minerales, como el hierro y el calcio. Y también es rico en taninos, lo que hace que el cacao justo antes, durante o después de las comidas entorpezca la absorción del hierro de los alimentos. Evita tomarlo por la noche ya que contiene teobromina, que es una sustancia con efecto estimulante sobre el sistema nervioso (no tanto como la cafeína), pudiendo resultar excitante para niños y personas sensibles.

NO ES LO MISMO CACAO **OUE CHOCOLATE**

Las bondades del cacao no se encuentran en la mayoría del chocolate que vemos en las estanterías del supermercado. Lamentablemente, en el chocolate comercial casi siempre encontramos un elevado porcentaje de otros ingredientes -como el azúcar y la leche- que contrarrestan los efectos positivos del cacao puro.



BUSCA EL CACAO RAW (CRUDO)

Si los granos de cacao se han molido a temperaturas bajas (menos de 42°C), hablamos de cacao crudo. En cambio, cuando en la producción de la pasta de cacao se alcanzan temperaturas más altas –típico del procesado convencional-, este alimento ua no resulta tan interesante pues gran parte de sus bondades han desaparecido por la acción del calor.

BENEFICIOS:

- >Antioxidante: contiene sustancias que protegen de la agresión que ejercen los radicales libres sobre nuestros teiidos.
- >Cardiosaludable: los flavonoides del cacao promueven la vasodilatación, reduciendo o estabilizando la presión arterial. Además, tiene la capacidad de mejorar el perfil lipídico, aumentando el colesterol HDL (o "colesterol bueno") u reduciendo la oxidación del LDL (o "colesterol malo").
- >Prebiótico: es rico en polifenoles, que son sustancias con efecto antioxidante que alimentan a nuestras bacterias buenas y, por tanto, contribuye a una mayor salud intestinal.
- >Antidepresivo: el triptófano presente en el cacao es un aminoácido esencial precursor de la serotonina, que es nuestra hormona de la felicidad.

¿Qué comemos hou?

Bombones de cacao y dátiles

Estos bombones son una barrita energética perfecta para tomar antes, o durante los entrenamientos largos. Son una receta diseñada por Lourdes Torres, cocinera u finisher de dos Ironman y que hemos probado en Sport Life, ya que como ella dice: "Practicar la larga distancia es como jugar al ajedrez, se gana con el músculo de la cabeza. De nada sirve estar fuerte físicamente si no tenemos una mente hien nutrida"

Tiempo de preparación: 10-15 minutos



- 200 q de dátiles tipo Medjul
- 40 q de cacao puro
- 160 g de nuez picada



ELABORACIÓN:

Retirar el hueso de los dátiles, y córtalos en trocitos. Añade las nueces picadas previamente con cuchillo. Amasa con las manos u añade el cacao u sique amasando hasta que consigas una bola de masa bien mezclada. Haz bolitas pequeñas con las manos. reboza con coco rallado u quarda en la nevera.

Fibra 3,6 g /14%

Grasas 13,9 q /21%

Omega-3 1.816 mg

Proteínas 4,3 g /9%

Vitamina B1 0,1 mg /6%

Vitamina B2 0,1 mg /7%

Vitamina B6 0,2 mg /9%

Calcio 64,7 mg /6%

Hierro 1.1 ma /6%

Magnesio 56,5 mg /14%

Fósforo 132 ma /13%

Potasio 403 mg /12%

Cobre 0,5 mg /23%

Manganeso 0,8 mg /41%

CALABACÍN

Muchas propiedades con muy pocas calorías

Se trata de un ingrediente fundamental de nuestra cocina gracias a la herencia culinaria árabe, que lo extendió por la cuenca mediterránea, muy especialmente en la Península Ibérica. No solo puede dar lugar a platos deliciosos, esta hortaliza que se conserva fácilmente en la nevera, es un alimen-

to perfecto para ayudarte a perder peso porque es prácticamente agua (95 %) y tiene un alto contenido en fibra y bajísimo contenido en calorías (unas 30 calorías en un calabacín de tamaño mediano). También te puede ayudar contra la retención de líquidos, porque es un buen diurético, evita el

estreñimiento, provoca saciedad y además se digiere fácilmente. Aporta fibra, folatos, vitamina C, vitamina B2, B6 y minerales como el potasio y el manganeso. También es un buen sedante para tomar en la cena cuando tienes problemas para dormir.

BENEFICIOS DEL CALABACÍN

- ► Ayuda a controlar el colesterol gracias a su contenido en fibra.
- ► Protege tus ojos gracias a su contenido en luteína.
- ► Te ayuda a adelgazar por su bajo contenido en calorías y su contenido en fibra, que mejora la sensación de saciedad y previene el estreñimiento.
- ► Contribuye a controlar la presión arterial gracias a su contenido en potasio y magnesio, que pueden equilibrar el exceso de sal en la dieta.
- ► Te recupera de los entrenamientos. Su alto contenido en vitamina C es un poderoso antioxidante que combate los radicales libres.
- ► Te hidrata gracias a su alto contenido en agua (95 %).
- ► Combate la inflamación, lo que te ayuda a luchar contra enfermedades como el asma y la artritis.





UN SALÓN DE BELLEZA EN TU NEVERA

Por su alto contenido en agua, el calabacín hidrata tu piel y elimina las toxinas que causan el acné. Su contenido en vitaminas A u C lucha contra los radicales libres que originan el envejecimiento prematuro y secan en exceso el pelo, y el manganeso ayuda a la formación de colágeno.



→;Sabías que...? No es un mito que el calabacín y el pepino puedan ayudarte a luchar contra bolsas y ojeras. Aplica una rodaja de calabacín recién sacado de la nevera sobre los ojos y deja un par de minutos, hasta que notes que ya están a la misma temperatura que tu cara. El frío u el alto contenido en aqua de estas hortalizas mejoran la circulación de la zona.



¿Qué comemos hou?

Carpaccio de calabacín con piñones y queso azul

Esta deliciosa receta ligera aporta vitamina A y manganeso y es muy buena fuente de vitamina C y vitamina K. Resulta perfecta para sorprender a tus invitados con un toque de sofisticación sin que nadie se salte la dieta y sin tener que pasar mucho rato en la cocina.

¿QUÉ NECESITO? Para el calabacín

- Calabacín 50 o
- Queso azul 25 q
- Piñones 5 q
- Tomate 15 o
- Cebollino 1 q
- Ensalada micromézclum 15 q
- Sal Mandon 1 a
- Bimi 50 q
- Brotes de soja 10 q

Poro el oliño

- Sal fina de mesa 1 pizca
- Aceite de oliva AOVE 15 q
- Vinagre de Módena 5 g

¿CÓMO SE HACE?

Corta el calabacín lavado previamente, lo más fino posible, ponlo en un plato y tapa con film. Corta el tomate, los piñones y el bimi en trozos pequeños. Mete el bimi en un bote apto para microondas, tapa con film y cuece durante 45". Aparte, trocea el gueso azul. Mezcla en un hol todos los ingredientes del aliño. Presenta colocando sobre un plato las láminas de calabacín con los toppings y aliña.

¿OUÉ ME APORTA?

Valores nutricionales por ración de 48 a

316 CAL

Carbohidratos (q/%CDR) 21q Fibra (q) 0.6q / 3% **Grasas** (g/%) 6.7g / 10% Colesterol (mg/%) 5.2mg / 2% Proteinas (q/%) 2.6q / 5% **Agua** (q) 36.1q **Vitamina C** (mg/%) 15.1mg / 25% **Vitamina K** (mcg/%) 23.0mcg / 29% **Manganeso** (mg/%) 0.2mg / 11%

*Los porcentaies (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2000 calorías al día.

Hemos pedido prestada esta receta a "Sport Cooking". nuestra revista de cocina para deportistas con las meiores recetas de los chefs Paco Roncero, José Luis Estevan y Joaquín Felipe.

CALABAZA

10 BENEFICIOS PARA TU SALUD

- 1. Ayuda a adelgazar y mantener el peso. Una taza de calabaza hervida tan solo aporta 45 calorías, y además aporta fibra saciante para llenarte u evitar que tengas hambre después de comer. También ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre, previniendo el síndrome metabólico y la diahetes
- 2. Cuida tus oios. Es rica en betacarotenos, o provitamina A, necesarios para generar los pigmentos para el funcionamiento de la retina, donde se encuentran los bastones encargados de la visión nocturna. También contiene luteina, una sustancia que ayuda a prevenir la degeneración macular.
- 3. Mantiene la piel joven y protegida del sol. Ya sabemos que los rauos UV del sol son los responsables del fotoenvejecimiento cutáneo y que debemos protegernos bien. Comiendo calabazas nos aseguramos una buena dosis de betacarotenos naranias que ayudan a preparar la piel para el bronceado.
- 4. Regula la presión sanquínea. El combo de magnesio, potasio y fibra de la calabaza ayuda a prevenir y mantener en su sitio la hipertensión.

5. Previene lesinnes.

Aporta vitamina C necesaria para cuidar el colágeno u las articulaciones. Los betacarotenos también actúan. como antinxidantes ante los radicales libres.

- 6. Es antiinflamatoria. Su alto contenido en vitaminas antioxidantes u minerales diuréticos y relajantes hace que la calabaza reduzca los marcadores de inflamación como la proteína C reactiva.
- 7. Mejora la salud cardiovascular. No solo es un vegetal rico en agua, fibra, vitaminas y minerales, es que además contiene sustancias que ayudan a regular el colesterol y los triglicéridos, pero para eso tienes que comer calabaza cruda o licuado fresco.
- 8. Ayuda a mejorar el sueño y reducir el estrés. Sí, también aporta el aminoácido triptófano, necesario para la formación de serotonina, la hormona de la felicidad u el bienestar, ayudando a rebajar los niveles de cortisol que segregamos cuando nos estresamos o no descansamos.
- 9. Previene algunos tipos de tumores. Su contenido en carotenos ayuda a reducir el riesgo de cáncer de piel, ma-



ma, cervical, colon, pulmón ų vejiga.

10. Cuida tu cerebro. El contenido en antioxidantes como la vitamina E y su efecto protector sobre las arterias auuda a mantener en forma el cerebro y reduce el riesgo de demencia senil y enfermedad de Alzheimer.

¡SI TE DAN CALABAZAS, SALES **GANANDO TODO** ESTO!

EN UNA TAZA DE CALABAZA HERVIDA (245 G) VAS A **ENCONTRAR**

BAJA EN CALORÍAS (49 cal.) BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

AGUA 230 mg

FIBRA 2,7 g (11% de la CDR) **COBRE** 0,2 mg (11% de la CDR) MANGANESO 0,2 mg (11% de la CDR)

POTASIO 564 mg (16% de la CDR)

VITAMINA A 12.231 UI (245% de la CDR)

VITAMINA B2 0,2 mg (11% de la CDR)

VITAMINA C 11,5 mg (19% de la CDR)

VITAMINA E 1 mcg (10% de la



¿CÓMO SE HACE?

En un bol, mezcla la harina con la canela, el azúcar, la levadura y la sal. Reserva. Bate con batidora en un bol la leche con la calabaza hervida u añade el huevo batido, el aceite de oliva y el zumo de limón. Cuando esté bien mezclado, añade la mezcla de harina, poco a poco. Bate todo hasta conseguir una pasta uniforme y deja reposar 5 minutos y vuelve a batir para airear. Unta una sartén pequeña con mantequilla y ponla a fuego fuerte hasta que se deshaga, reparte bien y baja el fuego y, con la ayuda y la medida de un cucharón, deposita la mezcla en la sartén, girándola para que se rellene el fondo redondo. Retira cada tortita y déjalas en un plato formando una columna para que se mantengan calientes. Puedes servirla con crema de nata agria y pipas de calabaza crudas.

¿QUÉ TE APORTAN ESTAS TORTITAS?

Al añadir la calabaza hervida, no solo das más sabor a las tortitas, también aportas la fibra, vitaminas A, C y B2 de esta hortaliza, para conseguir un postre nutritivo.

¿Qué comemos hoy?

Tortitas Ligeras de Colohozo

En otoño es más fácil encontrar calabazas de estación, con buen sabor y llenas de vitamina A, fibra u potasio. ¿Por qué no incluirlas en la receta de tortitas para darle un toque fitness a un desayuno o merienda?

¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

- 125 q de calabaza hervida
- Un huevo
- 125 g de harina de trigo
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 30 g de azúcar moreno
- Una cucharada de levadura en polvo
- 180 ml de leche
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- 15 ml de zumo de limón
- Una cucharadita de sal
- Mantequilla para la sartén
- Un puñadito de pipas de calabaza

Una ración de 129 q te aporta:

Grasas 6 g / 9% de la CDR Hidratos de carbono 31 g / 10% Fibra 1 g / 6% Proteína 5,5 g / 11% Vitamina A 1656 UI / 33% Vitamina C 6,9 mg / 11% **Vitamina B2** 0,2 mg / 9% **Calcio** 152 mg / 15% **Hierro** 2,6 mg / 15% **Fósforo** 204 mg / 20% **Manganeso** 0,3 mg / 16 % **Selenio** 13,5 mcg / 19%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.





Las semillas son pequeñas y elípticas, como pequeñas lentejas duras, y se pueden encontrar con cáscara o peladas.

Tienen un sabor agradable u dulce entre pipas u sésamo, y se pueden comer crudas y peladas o tostadas.

Los cañamones se cultivaban en occidente como comida para aves, pero gracias a sus propiedades nutricionales

han vuelto a introducirse en la alimentación, especialmente en las dietas de personas vegetarianas, veganas, deportistas y personas que cuidan su alimentación. u en la semillas de cáñamo encuentran una de las mejores fuentes de proteína con todos los aminoácidos esenciales y un alto contenido en minerales como el hierro

Se consideran un superalimento por su riqueza en proteínas vegetales, entre el 25 y el 34% de su peso, ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6), fibra, vitamina E u minerales como el magnesio, manganeso, fósforo, zinc y hierro.

De las semillas se extrae el aceite de cáñamo muy apreciado para aliviar el dolor.

PROPIEDADES DE LAS SEMILLAS DE CÁÑAMO

Las semillas de cáñamo han sido utilizadas como alimentos y medicina desde la antigüedad, especialmente en Asia donde tanto las semillas como el aceite son remedios de la Medicina China Tradicional.

Ayudan a perder peso, aumentan la sensación de saciedad y regulan la función intestinal por su contenido

saciedad y regulan la función intestinal por su contenido en fibra (20% soluble y 80% insoluble) en la cáscara.

Son antiinflamatorios y analgésicos naturales por su aporte de ácidos grasos omega-3 y omega-6 en proporción 3:1.

Previenen las enfermedades cardiovasculares y ayudan a regular el colesterol

Ayudan a ganar masa muscular por su alto contenido en proteína, que aporta 20 aminoácidos, 9 de ellos aminoácidos esenciales.

Sicas en hierro (77% de la CDR) de origen vegetal, mejoran la oxigenación y ayudan a prevenir las anemias en mujeres deportistas.

Son alimentos energéticos para deportistas por su aporte de carbohidratos de asimilación lenta

Mejoran la recuperación muscular tras el esfuerzo por su contenido en magnesio.

Ayudan a prevenir la osteoporosis también por su contenido en magnesio.

Son fuente de ácido gamma-linolénico, que ayuda a controlar los niveles de prostaglandinas regulando inflamación y ayudando a mantener el equilibrio hormonal

En condiciones de estrés físico y mental, ayudan a relajar el sistema nervioso y la musculatura y reducen la presión arterial y los niveles de proteína C reactiva..

¿CÓMO SE CONSUMEN?

- >Se pueden encontrar crudas con cáscara, crudas peladas y tostadas, además del aceite de semilla de cáñamo.
- Las semillas con cáscara son duras y difíciles de masticar, por lo que se suelen dejar en agua toda la noche para ablandarlas o se trituran para hacer una pasta molida que se puede utilizar para añadir a ensaladas, purés o postres.
- >Las semillas de cáñamo crudas y peladas se pueden tomar tal cual, solas o en batidos y platos dulces y salados
- Las semillas de cáñamo tostadas tienen un sabor especiado y muy agradable y combinan muy bien con ensaladas frescas.
- >Para deportistas, puedes encontrar proteína vegetal en polvo con semillas de cáñamo y cereales como el arroz, que se complementan para conseguir una proteína completa con todos los aminoácidos esenciales.

→IMPORTANTE: Las semillas de cáñamo no contienen prácticamente cannabioles, ni D-9-tetrahidrocannabinol o THC, el narcótico principal de la marihuana que se concentra en las flores, por lo que ni son una droga, ni tienen los efectos de ésta.



BARRITA ENERGÉTICA Y PROTEICA

UNA RECETA CASERA, NATURAL Y VEGANA

ENERGÍA NATURAL Y BIO

Prueba a hacer tus propias barritas en casa combinando el superalimento PROTEINS BIO con semillas, frutos secos y cereales. Ingredientes naturales, vegetales y bio, que aportan carbohidratos, proteínas, ácidos grasos esenciales y fibra para mantener la energía durante el ejercicio, recuperarte u mantener la masa muscular.



INGREDIENTES

- 1 cucharada de superalimento PROTEINS
- 1 taza de copos 5 cereales
- 1 taza de copos suaves de avena integral
- 1/2 taza de almendras picadas
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de semillas de chía.
- 2 cucharadas de sirope de agave
- 1/2 taza de dátiles sin hueso
- 1 cucharadita de vainilla en polvo
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

- 1 Triturar los dátiles hasta convertirlos en una pasta y reservar.
- **2** En un bol, poner el superalimento PROTEINS BIO, los copos, la almendra picada, las semillas y la pizca de sal marina. Mezclar bien.
- **3** Añadir la pasta de dátiles y reservar.
- 4 En una cazuela, poner el sirope de agave a calentar. Añadir la crema de cacahuete y la vainilla en polvo y mezclar bien. Añadir la mezcla del bol y mezclar hien.
- **5** Colocar la mezcla en una bandeja para horno, aplanar bien la superficie y meter en la nevera durante 6 horas.
- **6** Pasado este tiempo, se pueden cortar las barritas y consumir.



PROTEINS BIO

Proteína de Cáñamo u Arroz de Ecocesta.

- >Un superalimento proteico vegetal en polvo con proteína de arroz (90% de *Oruzo sativa)* u proteína de cáñamo (10% de Cannabis sativa).
- >Se recomienda tomar 20 gramos, dos veces al día como aporte de proteína vegetal.
- >Perfecto para tomar disuelto en agua o bebida vegetal o como inarediente de batidos u recetas como barritas y repostería fitness.
- >Te ayuda a aumentar y conservar la masa muscular, apto para veganos y con certificado ecológico.

Ecocesta: línea de Superalimentos Ecológicos

La marca **Ecocesta**, cuenta con una **línea** de Superalimentos Ecológicos muu ricos en nutrientes y con capacidad para mejorar nuestra salud u calidad de vida, proporcionando un beneficio adicional gracias a un mayor aporte de vitaminas, minerales, proteínas, fibra...

Muchos de ellos, ayudan a aumentar la masa muscular, contribuyen a disminuir la fatiga o a mejorar el tránsito intestinal... Y todos ellos son aptos para vegetarianos y veganos y de cultivo ecológico certificado.

Incorporarlos a la alimentación diaria es muu sencillo u cómodo gracias a su presentación en polvo. La forma más fácil de utilizarlos es **añadirlos a zumos**. **leche**. yogures o smoothies, aunque pueden emplearse como ingrediente en numerosas recetas (dulces u saladas).

Los productos de **Ecocesta** cuentan con la **Certificación** Ecológica Europea y de la **IFS** (International Food Standard)



LA GAMA SE COMPONE DE 5 VARIEDADES:

- →Superalimento Antiox Bio, con Camu Camu, Rosa Mosqueta, Grosella Negra y Cacao. Un perfecto combinado antioxidante. con un alto contenido en vitamina C, que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo u auuda a estimular la producción de colágeno. Además, aporta energía, para afrontar el día a día.
- →Superalimento Powerqu Bio, con Maca, Lúcuma y Cacao. Es energizante, sin llegar a ser excitante y rico en **hierro**

→Superalimento

- Proteins Bio. con proteínas de Cáñamo y Arroz. Alto contenido en proteínas vegetales (68% proteinas/100 g), que proporciona todos los aminoácidos esenciales. Ideal para deportistas.
- →Superalimento Dtox Bio, con Algas Chlorella y Spirulina además de Kale.

Combinación perfecta de ingredientes para depurar el cuerpo y eliminar toxinas. Además, es fuente de proteínas vegetales (ideal para dieta proteica).

→Superalimento Fibra Plus Bio. con Psullium. muy rico en fibra soluble (90%). Ayuda a facilitar el tránsito y la digestión.



Entra en la web www.ecocesta.com y busca la línea de superalimentos Ecocesta. Puedes encontrar más información y recetas.

CEREZAS

BENEFICIOS DE LAS CEREZAS

Ponlas en tu vida, curan casi todo

Son ricas en ANTIOXIDANTES como las antocianinas que previenen ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y CÁNCER

>Aportan pocas CALORÍAS (50cal/100g) y ayudan a ADELGAZAR

>Previenen la pérdida de MEMORIA

>Contienen MELATONINA, que ayuda a regular el SUEÑO >Reducen los niveles de glucosa en sangre y el riesgo de DIABETES



>Aumentan la ENERGÍA, ricas en ácido fólico y VITAMINAS A, C, E y MINERALES como potasio, magnesio, calcio y hierro >Tienen efectos ANTIINFLAMATORIOS en huesos, músculos y articulaciones

> >Son fuentes de betacarotenos que previenen el ENVEJECIMIENTO y cuidan la PIEL

>Son frutas DIGESTIVAS y su riqueza en fibra evita el ESTREÑIMIENTO

¿CÓMO COMERLAS?

→Siempre frescas y de temporadas como fruta de postre y entre horas.



→En zumos, bien solos o con otras frutas, dan color y sabor y se deben tomar en ayunas, al levantarse o antes de



→Las cerezas se pueden congelar para tener siempre a mano fuera de temporada o se pueden guardar en conserva.



→También son muy utilizados en **batidos** para tomar recién hechos después de entrenar.



Las cerezas deben su color rojo intenso (o rojo cereza) a su contenido en antocianinas, los pigmentos que dan los tonos rojos, morados y negros a los vegetales. Las antocianinas son uno de los antioxidantes más potentes, solo superadas por otras frutas de color intenso como las moras y los arándanos.



SI ENTRENAS DURO, **TÓMALAS**

Las cerezas tienen muchas propiedades y entre ellas su acción antiinflamatoria que pueden auudarte a prevenir el dolor, a regenerar las fibras musculares y a reducir los daños musculares que se producen cuando trabajas duro en el gimnasio o realizas ejercicios de alta intensidad, intervalos, series, etc. Las cerezas son una buena fuente de flavonoides u antocianinas con acción antiinflamatoria y que pueden reducir el daño después del ejercicio.

→ ¿SABÍAS QUE...?

Cuanto más oscuras son las cerezas, más dulces son: las cerezas de color claro son las más ácidas.



¿Qué comemos hou?

Polos de cerezas y yogur

Llega el calor y apetece disfrutar del frescor de los helados. Meior hacerlos en casa, es fácil si dispones de recipientes de tamaño adecuado o poleras especiales que nuedes reutilizar con



fruta de temporada como las cerezas. Los polos caseros de fruta te permiten utilizar ingredientes de calidad, con los azúcares y antioxidantes de las cerezas frescas. Son todo sabor y color en formato helado.

¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

• Medio kilo de cerezas deshuesadas • 1 vaso de aqua • 100 q de azúcar moreno •El zumo de un limón • 2 yogures naturales griegos

¿CÓMO SE HACE?

Lava bien las cerezas en agua y deshuésalas. Coloca las mitades limpias en un cazo con el agua y el azúcar moreno a fuego medio hasta que hierva u se disuelva completamente el azúcar. Retira del fuego y bate con batidora hasta que quede homogénea la mezcla. Déiala enfriar a temperatura ambiente. Cuando esté fría,

añade el zumo de limón y los 2 yogures naturales griegos y vuelve a batir con la batidora para que quede una mezcla cremosa y bien aireada. Vierte la crema en los moldes, pon los palos de madera y quarda en el congelador entre 3 y 5 h para que se solidifiquen. Desmolda en aqua caliente u disfrútalos.

¿QUÉ ME APORTA?

Este polo es bajo en calorías, con un peso medio de 140 q aporta 106 calorías, sin apenas grasas (1% de la CDR), carbohidratos (8% de la CDR), proteínas (4% de la CDR) u destaca por su contenido en vitamina C (12% de la CDR), potasio (7% de la CDR) y calcio (7% de la CDR). Es un postre helado para refrescarte con el sabor y propiedades saludables de las cerezas y el yogur.

COLES DE BRUSELAS

El superalimento de invierno que mejora tus defensas

Las coles de Bruselas son un plato indispensable de la cocina sana de invierno. Se ha comprobado el efecto protector de todas las crucíferas (brécol, coliflor, repollo, lombarda...) frente a varios tipos de tumores, especialmente de colón, recto, mama, páncreas y linfomas. Tienen muy pocas calorías (35 por 100 g) y como toda la familia de las coles, contienen sustancias azufradas conocidas como glucosinolatos e índoles, combinadas con vitaminas antioxidantes como la vita-

mina C, el ácido fólico, el betacaroteno y el selenio, y las variedades verdes son ricas en clorofila, que también tiene propiedades saludables.

Suelen tener un sabor tirando a dulce, pero con un fondo ligeramente amargo. Muchos cocineros consideran que las coles de Bruselas alcanzan sus máximas cualidades de olor cuando los brotes se han visto expuestos a las heladas invernales.



¿SABÍAS QUE...?

Las coles de Bruselas realmente no son coles. Se trata de brotes que aparecen en el tallo de la planta y que se recolectan cuando tienen una textura firme y un color verde intenso, generalmente durante el invierno. No obstante, se asemejan a coles de pequeño tamaño.

¿POR QUÉ SE LLAMAN COLES DE BRUSELAS?

El consumo de estos brotes no se popularizó hasta principios del siglo XIX, cuando se extendió su cultivo en los Países Bajos, al tratarse de un vegetal que tolera muy bien el frío. ¿Qué comemos hoy?

Coles de bruselas con salsa pepitoria

Las coles de Bruselas están llenas de propiedades saludables, pero... ¿quién dijo que son insulsas? Con esta receta puedes prepararlas de una forma sahrosa.

Por Poro Roorero

¿QUÉ NECESITO?

Ingredientes para 4 personas



- 150 g de coles de Bruselas
- Una hoja de laurel
- Un gramo de sal fina de mesa

Cuece las coles 3 minutos en agua hirviendo con sal y laurel. Cuela y corta la cocción con agua fría. Pela retirando las dos/tres primeras hojas de cada col u corta a la mitad. Reserva

Para la quarnición

- 1 q de cebollino
- 5 q de almendras crudas

Cortamos el cebollino finamente y las almendras en dos

¿CÓMO SE HACE?

Dora las coles por la parte del corte en una sartén con un poco de aceite. Pon un poco de salsa caliente en un plato, coloca las coles encima y termina con las almendras y el cebollino.

Para la salsa pepitoria

- 50 a de puerro
- 50 g de zanahoria
- 10 q de almendra sin cáscara
- 200 q de caldo de ave
- 25 ml de vino blanco
- Un huevo
- Una rebanada de pan de molde
- Un diente de aio
- Una pizca de azafrán, pimienta negra, pimentón, perejil y sal

Corta el puerro, la zanahoria y el ajo. Pocha a fuego suave en una olla mediana. Cuando esté sofrito ligeramente, añade el caldo, guarda medio vaso, el laurel, el azafrán, la pimienta negra y el pimentón. Deja reducir y reserva. Mientras, cuece los huevos y tuesta el pan. Mételo en una Thermomix o procesador de alimentos junto a los huevos duros, las almendras, el perejil y el vaso de caldo. Tritura y mezcla a la elaboración anterior. Tritura el conjunto de nuevo, cuela y reserva en el frigorífico.

Para el licuado de perejil

- 20 q de perejil
- 50 ml de aqua
- Un gramo de sal fina de mesa

Escalda en agua hirviendo el perejil y enfría rápidamente en agua fría. Pon, junto al agua, en un procesador de alimentos y tritura a máxima potencia. Cuela y reserva en el frigo.

¿QUÉ ME APORTA?

Esta receta es una buena fuente de fibra y te proporciona altas dosis de vitamina A, C, K y manganeso. Es muy ligera y perfecta como sustituto de las ensaladas durante el invierno.

Una ración de 165 q te aporta:

98,7 CAL

Carbohidratos: 11,2q / 4% CDR Grasa: 3,8 g / 6% **Proteinas:** 6,1 g /12 % Vitamina A: 3387 IU / 68% Vitamin C: 42,7mg / 71% Vitamin K: 201% Manganeso: 0,6mg / 30%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

CÚRCUMA

sta milenaria especia originaria de India no para de ganar adeptos en España. De color narania intenso, tiene un sabor muu oarticular.

>Anticancerígena: varios estudios han demostrado que la curcumina interfiere con la capacidad de las células cancerosas para desarrollarse. Además, este ingrediente también estimula la muerte de las células cancerosas.

>Ayuda a los resfriados: su alto poder expectorante hace que se utilice para aliviar los pulmones durante el resfriado, además de ayudar a eliminar la mucosidad y abrir las vías respiratorias.

>Baja el colesterol: se considera uno de los meiores remedios naturales en cuanto a la hipercolesterolemia u la hipertrioliceridemia, previniendo de esta manera las enfermedades cardiovasculares.

> >Protege y depura el hígado: auuda a la expulsión de bilis y elimina las niedras biliares.

>Antioxidante: auuda a proteger las células de la acción de los radicales libres

>Antiinflamatoria: estimula las glándulas suprarrenales para producir hormonas antiinflamatorias y reduce los niveles de histamina, aliviando los dolores articulares u de artrosis

>Contra el Alzheimer: los extractos de cúrcuma contienen un número de agentes naturales que bloquean la formación de beta-amiloide, la sustancia responsable de las placas que obstruuen la función cerebral en la enfermedad de Alzheimer

>Digestiva: ayuda a meiorar la digestión y a reducir los gases y la hinchazón.

¿CÓMO CONSUMIRLA?

>En polvo: ideal para qui-SOS.

>En comprimidos: como suplemento nutricional.

>En raíz: rayada es perfecta para incluir en batidos e infusiones.

EN LA COCINA

Hay que mezclarla con pimienta para que la curcumina se libere y poder obtener todos los beneficios. Si no, el cuerpo no la asimila.

La curcumina es liposoluble por lo que se absorbe mejor en platos ricos en grasa.

Es muy importante aportar la cúrcuma después de la cocción, ya que el calor reduce la capacidad antiinflamatoria de la cúrcuma

CURIOSIDADES

>La exótica planta de la cúrcuma llena de color u hoias, no es lo que nos interesa a nivel nutricional, sino que son sus raíces: son muu ramificadas, de aspecto leñoso, de un intenso color amarillo o narania intensos y muy aromáticas

>La cúrcuma contiene muchos compuestos medicinales que se denominan curcuminoides de todos ellos el más importante es la curcumina. Su presencia en la cúrcuma es muy leve, cerca del 3% por peso.

>Es muy sensible a la luz por lo que conviene almacenarla en un lugar oscuro y seco. >No se recomienda su ingesta excesiva durante el embarazo ua que se cree que puede hacer que los músculos del útero se contraigan.

¿Qué comemos hou?

Receta de Golden Milk

De la India nos viene una nueva bebida: 'Golden milk' o leche dorada. Es una bebida que vale para aliviar la artritis y prevenir u tratar tumores: pero también auuda a aliviar los síntomas de la gripe y resfriados.

ELABORACIÓN

La leche dorada se puede hacer fácilmente en casa. Basta con calentar un vaso de leche de coco u cuando hierva, añadir la rodaja de raíz de cúrcuma orgánica bien picada y el pellizco de pimienta negra orgánica recién molida. Deja al fuego unos minutos removiendo bien para que no se peque y sin dejar que hierva, hasta que la leche coja color amarillo-dorado, de ahí el nombre. Puedes acompañar con unos palitos de canela o canela molida.



Valores nutricionales por vaso de Golden Milk

Energía 122 Kcal

Grasas 10 q

Carbohidratos 8 a

Fibra 1 o

Proteína 1 g

Vitamina A 9%

Vitamina C 30%

Calcio 3%

Hierro 3%

Potasio 6%

Ingredientes para 4 personas:

- Un vaso de leche de coco
- Una rodaja de raíz de cúrcuma orgánica o una cucharadita de cúrcuma en polvo orgánica
- Un pellizco de pimienta negra orgánica recién molida.

ESCAROLA

La ensalada de invierno

unque parece una lechuga, la escarola (Cichorium endivia), está más relacionada con la endivia y la achicoria, con las que comparte su sabor amargo, que es el original en los brotes verdes, y se ha ido perdiendo por el método de blanqueamiento, en el que se tapan las plantas para que no desarrollen el pigmento clorofila de color verde. Son vegetales de invierno, que desmienten la idea de que las ensaladas son recetas de verano.

Son plantas originarias de Europa. Ya Horacio, el poeta romano, hablaba en sus odas de que se alimentaba de achicoria, malvas y aceitunas, y esperaba llegar a la vejez en

buenas condiciones para seguir recitando y tocando su citara, porque ya sabían sus propiedades medicinales como vegetales digestivos y beneficiosos para el hígado. Ahora sabemos que el secreto está en la **intibina**, la sustancia que les da el sabor amargo, y ayuda a secretar la bilis, mejorando la digestión y la asimilación de los nutrientes, así como la eliminación de sustancias tóxicas.

La escarola se suele tomar cruda en ensaladas combinada con otros alimentos de invierno como las granadas, las naranjas o las nueces.

Destaca su bajo contenido calórico, una taza tiene 8 kcal y alto contenido en fibra.

>UNA RACIÓN DE ESCAROLA DE 250 G APORTA:

87 kilocəlorías **32%** de la CDR de fibra **18%** de la CDR de folatos

111% de la CDR de betacarotenos 144% de la CDR de vitamina K 15,3% de la CDR de vitamina C 12,5 % de CDR de hierro **33%** de la CDR la CDR de pota-

54% de la CDR de manga-neso

- Ayuda a perder peso, porque es saciante y diurética y apenas aporta calorías
- Es una verdura aperitiva y digestiva por su contenido en sustancias amargas
- Refuerza la función depuradora del hígado, se recomienda para resacas e hígado graso

- 4. Cuida la piel por su contenido en betacarotenos
- Es antioxidante por su contenido en vitamina C
- Ayuda a regular la glucosa y el colesterol, previniendo diabetes y enfermedades cardiovasculares

- Favorece la digestión de las grasas
- Ayuda a eliminar el ácido úrico
- Alivia el estreñimiento
- MAporta el mineral manganeso, energizante, beneficioso para el sistema nervioso

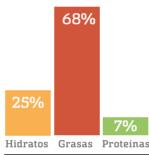
Beneficios de la escarola

- Mejora la coagulación de la sangre gracias a la vitamina K
- 12. Ayuda a prevenir anemias por su contenido en ácido fólico



¿CÓMO SE HACE?

Lava bien las hojas de escarola, escurre y trocéala a tu qusto. Corta el diente de ajo en dos mitades y pásalas por las paredes de la ensaladera para que se impregne de su sabor y aroma. Añade la escarola troceada, las nueces y los granos de escarola u aliña.



Porcentaje de nutrientes

¿OUÉ ME APORTA?

Una ensalada nutritiva a la vez que ligera y muy fácil y rápida de hacer. Como puedes ver, un plato aporta 257 calorías u llena mucho por su contenido en fibra. La mezcla con las nueces y la granada enriquece la escarola con vitaminas A, C, K y del grupo B (B1, B6 y folatos) y minerales como el magnesio. fósforo, potasio, cobre y manganeso. También es una fuente de ácidos grasos omega-3 cardiosaludables de las nueces. No requiere una salsa especial, la mezcla de sabores y texturas con el aliño de un buen aceite de oliva virgen extra y el aroma de ajo satisface al paladar. Si además añades gajos de naranja, te sorprenderá el contraste.

→ Truco Si te molesta el sabor amargo de la escarola, prueba a cortarla en tiras pequeñas y aliña con aceite de oliva u pimentón picante para que se reblandezca y se mezclen los sabores. También puedes hacer crema de escarola si la hierves con cebolla, puerro, patatas y ajo y después la bates para consequir un plato caliente cremoso y de un agradable color verde claro.

¿Qué comemos hou? Ensalada de escarola, granada u nueces

Las ensaladas no son solo para el verano, la escarola es una verdura de invierno con mucho sabor comparado con otro tipo de lechupas, con un punto amargo u cruilente que nos despierta los sentidos adormecidos por el frío.

¿OUÉ NECESITO?

Ingredientes para 4 personas

- 4 tazas de escarola (100g)
- Un diente de ajo
- Una taza de nueces peladas (50 mitades)
- Los granos de una granada madura
- 2 cucharadas de aceite de olive AOVE
- Un pellizco de sal gorda marina

Una ración de 125 q te aporta:

257 CAL

Carbohidratos 17,7g / 6% de la CDR **Fibra** 5,3q / 21% **Grasas** 20,6g / 32% **Ácidos grasos** Omega-6 9.929mg Proteína 5,3g / 11% **Aqua** 79,9g **Vitamina** A 5.47UI / 11% Vitamina C 9,4mg/ 16% **Vitamina E** 1,2mg / 6% **Vitamina K** 72mcg / 90% Vitamina B1 0,2mg / 10% **Vitamina B2** 0,1mg / 6% **Vitamina B3** 0,6mg / 3% Vitamina B6 0,2mg / 10% Folatos 86,8mcq / 22% Ácido pantoténico 0.6mg / 6% Calcio 45,9mg / 5% **Hierro** 1,2mg / 7% Magnesio 51,9mg / 13% Fósforo 120mg / 12% **Potasio** 358mg / 10% **Zinc** 1,2mg / 8% **Cobre** 0.5mg / 27% Manganeso 1,1mg / 53% **Selenio** 1,7mcg / 2%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

FSPÁRRAGOS

El superalimento de primavera



Los espárragos son una verdura de primavera como dice el refranero popular: "Los espárragos de abril, para mí, los de mayo, para el amo y los de junio, para el burro". Fíjate que estas verduras son en realidad el tallo de la planta de esparraguera u se recolectan cuando salen y están tiernos, ya que al crecer se vuelven muy duros y fibrosos.

Es una planta mediterránea, que fue muu apreciada por los egipcios, griegos y romanos por sus propiedades curativas. Los espárragos trigueros son los más frescos. Los espárragos blancos se consiguen tapando



los tallos o cultivando bajo tierra para que no haya luz y no se active la clorofila que da el color verde a las plantas.

BENEFICIOS DE LOS ESPÁRRAGOS

- >Ayudan a perder peso por su bajo aporte calórico u alto contenido en agua
- >Son antiinflamatorios y ricos en antioxidantes
- Son laxantes y saciantes por su alto contenido en fibra insoluble
- >Son prebióticos y ayudan a evitar el estreñimiento
- >Ayudan a regular la glucosa, el colesterol y los triglicéridos en sangre
- >Son detoxificantes



- >Son diuréticos por su contenido en potasio y ayudan a las personas hipertensas
- >Su alto contenido en folatos los hacen beneficiosos para mujeres embarazadas y para evitar anemias e infecciones
- >Ayudan a prevenir tumores (pulmón especialmente) y a reducir los efectos secundarios de la quimioterapia
- >Se consideran afrodisíacos, que favorecen la fertilidad u reducen los dolores menstruales.

Y LO MALO ES...

Los espárragos son ricos en purinas que se transforman en ácido úrico y deben evitarse en caso de hiperuricemia, gota y piedras en el riñón.

El olor y color característico de los espárragos cocidos y de la orina después de comérnoslos es debido a su contenido en sustancias azufradas que se descomponen durante la cocción y la digestión. ¡En realidad no es un problema!



TRUCOS DE **ESPÁRRAGOS**

- →Escoge los frescos con las puntas cerradas y el tallo firme sin golpes o manchas
- →En primavera puedes salir a recolectarlos al campo.
- →La mejor manera de conservarlos es cortar la base u colocarlos en un vaso o iarra ancha con agua fresca y en la nevera, cambiando el aqua cada día.



- →No los dejes pasar más de 2-3 días porque se pondrán duros.
- →Se pueden congelar una vez escaldados en aqua hirviendo.

SI TE MANDAN A FREÍR **ESPÁRRAGOS, Y OTRAS FORMAS DE COCINARLOS**

Hau muchas formas de preparar espárragos: los frescos se suelen consumir hervidos, también se disfrutan a la plancha con un poquito de aceite, se pueden hornear, añadir en la olla para hacer sopas y cremas de verduras, en tortillas y revueltos de huevos, y ahora están de moda como ingrediente en los batidos con vegetales crudos.



¿Qué comemos hoy?

Ensalada capeada de tomate y mozarella con espárragos y espinacas

Un primer plato con aire mediterráneo que alterna ingredientes fríos con los espárragos calientes y texturas crujientes en crudo para que disfrutes del contraste de sabores.

¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

- 2 tomates maduros
- 8 espárragos verdes muų tiernos
- Una bola grande de oueso mozarella
- Un bol de hojas de espinacas
- Un par de cucharaditas de salsa pesto
- Una cucharada de aceite de oliva virgen
- Vinagre balsámico de Módena

¿CÓMO SE HACE?

Fácil y rápida de preparar: basta hacer los espárragos a la plancha 'vuelta y vuelta' con unas gotas de aceite hasta que queden tiernos. Mientras, corta los tomates y la bola de mozarella en rodajas u alterna las capas sobre cada uno de los 4 platos. Coloca los espárragos a la plancha encima, las hojas de espinacas frescas y aliña con la salsa de pesto diluida. Sirve caliente y ¡buen provecho!

¿QUÉ ME APORTA?

Esta original ensalada de temporada es baja en calorías u carbohidratos, cuenta con un gran sabor y nutricionalmente combina las proteínas del queso mozarella con los antioxidantes, fibra y vitaminas de los vegetales.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

(por ración de 180 g)

BAJOS EN CALORÍAS (32 KCALORÍAS)

Ricos en agua (180%) Aportan proteínas y aminoácidos vegetales (11%) Muy ricos en fibra insoluble (12%) Alto contenido en: Vitamina K (180%) Vitamina C (73%) Folatos (61%) Betacarotenos (29%) Vitamina E (11%) Manganeso (13%) Selenio (11%) Potasio (9%) Fósforo (9%) Cobre (9%)

Los espárragos verdes aportan también vitaminas B1, B2, B3 y B6 y minerales como hierro, yodo y calcio.

UNA CUESTIÓN DE HUFVOS



l huevo tiene un alto valor nutritivo, es apetecible. gastronómicamente muy versátil, fácil de preparar y con una excelente relación calidad precio. De entre los que habitualmente consumimos, el huevo es **el alimento con** mayor densidad de nutrientes listos para ser utilizados por nuestro organismo. Es especialmente rico en **aminoácidos** esenciales, ácidos orasos, vitaminas u minerales con un baio anorte calórico.

≥ El huevo al completo

La **yema** aporta 54 calorías y 2,7 g de proteínas. Corresponde al 30% del peso total y contiene la grasa y el colesterol. Es una fuente de vitaminas A, D, B2, B5, B12, folato u minerales como el hierro, calcio, fósforo, selenio y zinc. Es rica en colina y carotenoides vegetales que le dan el color amarillo.



La **clara** aporta 17 calorías y 3,6 g de proteína de alto valor biológico. Corresponde at 60% del peso total, es un 88% de agua y un 11% de proteínas como la ovoalbúmina, que se desnaturaliza con el calor, albúmina, ovomucoide y ovomucina, responsable de cuajar el huevo al calentar.

LA PRUEBA DEL HUEVO

Coloca un huevo fresco en un vaso con aqua u observa a qué altura flota.

En un huevo cocido o frito. cuanto más centrada esté la yema, más fresco es el huevo.





TE AYUDAN A

ADELGAZAR

Las personas que desayunan con huevos mantienen el peso e incluso adelgazan más, por su contenido en proteínas saciantes.

PROTEGER TU CORAZÓN

Contiene una proteína que evita que se formen coágulos y reduce el riesgo de infarto.

REDUCIR LA INFLAMACIÓN

Es antiinflamatoria, protege frente al higado graso u previene la diabetes, el síndrome metabólico u la enfermedad de Alzheimer.

MANTENER LOS HUESOS FUERTES

Los huevos son una de las meiores fuentes de vitamina D u aportan minerales como el calcio, el fósforo u el magnesio, que son necesarios para la salud ósea.

MEIORAR LA VISIÓN

La uema debe su color amarillo a los carotenoides luteína y zeaxantina, que previenen la aparición de cataratas y la degeneración macular.

A PREVENIR LA ANE-

Aportan hierro animal u vitaminas del grupo B que previenen las anemias como la ferropénica y megaloblástica.



¿Qué comemos hou?

Fritatta de tamate u queso

La fritatta es la versión italiana de la tortilla española, una forma sencilla de cocinar con huevos, que en lugar de llevar patatas se hace con cebolla en su versión básica y se van añadiendo ingredientes vegetales o carnes al gusto. Se puede hacer en sartén o al horno u para esta receta hemos escogido la versión al horno porque es más sencilla y se dora al arill, deiando un sabor que recuerda a la pizza, un toque muy italiano.

¿QUÉ NECESITO? (Ingredientes para 4 personas)

- 8 huevos de granja
- 200 g de gueso mozarella
- 2 cebollas grandes picadas muu finas
- 8 tomates cherry
- Unas ramitas de pereiil fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Un bol pequeño de queso emmental rallado a mano
- Sal y pimienta al gusto

¿CÓMO SE HACE?

- 1 Pon el horno a 120°C. Bate los huevos en un bol con la sal u pimienta, el queso emmental rallado, la cebolla picadita u el perejil en ramitas.
- 2 Unta una cacerola de cerámica para el horno con el aceite de oliva y vierte la mezcla.
- 3 Mete en el horno durante 15 minutos. removiendo para que la cebolla se vaua ablandando antes de que se cuaje el huevo.
- 4 Justo antes de que se cuaie del todo, unos cinco minutos antes de servir, añade el gueso mozarella rallado y los tomates cherry cortados en mitades.
- **5** Pon en la parte alta bajo el grill del horno la fritatta unos minutos, para que se cuaje y se dore sin que se seque, y sirve caliente.



¿QUÉ ME APORTA?

Una ración de 292 a, (un cuarto de la cacerola), te aporta:

315 CALORÍAS

10,5 q de **carbohidratos** (3% de la CDR)

2,7 g de **fibra** (11%)

30 q de **proteína** (60%)

17,1 q de **grasas** (26%)

De las cuales, 4,6 g son de **grasa saturada** (23%) u 387 mg de colesterol (129%)

EN CUANTO A VITAMINAS:

2.169 UI de **vitamina A** (43%)

20,7 mg de **vitamina C** 35%

46,5 mcg de **vitamina K** (58%)

85,4 mcg de **folato** (21%)

Vitamina B12 1,8 mcg (29%)

EN CUANTO A MINERALES:

Calcio 625 mg (63%)

2,5 mg de hierro (14%)

589 mg de fósforo (59%)

640 mg de sodio (27%)

3,4 mg de zinc (23%)

39,2 mcq de selenio (56%)

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diária Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día



¿Cómo se puede tomar jengibre? Se ha utilizado como

especia desde la antiqüedad u su uso se ha extendido con la cocina oriental como especia en polvo u como ingrediente fresco al cocinar. En general se utiliza la especia seca para platos dulces como el pan u galletas de iengibre u la raíz fresca para batidos, zumos u platos cocinados. Y no nos olvidemos del 'ginger ale', o gaseosa de ienaibre aue se popularizó en los pubs ingleses en el siglo XIX. Siempre que puedas utiliza raíz de ienoibre fresca, preferentemente orgánica para poder tomar la corteza una vez lavada la raíz. ya que es donde hay una mayor concentración de sustancias activas También se puede encontrar jengibre en



otros formatos como

raíz seca, en polvo

como especia para espolvorear, infusiones y extracto en suplementos como píldoras



¿A qué sabe el jengibre?

La raíz de jengibre fresco tiene un sabor especial, es picante u refrescante a la vez. Al masticarlo notarás cómo sus efectos van pasando de la boca a los pulmones y el sistema digestivo, especialmente si es jengibre orgánico u más la primera vez que lo pruebas en crudo. Puede provocar rechazo a los paladares 'novatos'. Empieza con una rodaja ultrafina de la raíz por la mañana. con zumo de limón. hasta que te acostumbres a su sabor u descubras sus múltiples efectos en tu cuerpo y mente.

¿Qué comemos hoy?

Limonada estimulante de jengibre y limón

Con un litro de limonada de jengibre y limón consigues una refrescante bebida casera para llevar en el bidón de entrenamiento o tomar como infusión entre horas.



que te ayuda a hidratarte y reponer sales minerales, con un extra de vitamina C antioxidante y antiinflamatoria, y un poquito de fibra si decides masticar los trocitos de corteza de limón y raíz de jengibre. Y gracias a las propiedades medicinales del jengibre y el limón, también tienes una bebida natural estimulante y depurativa, que mejora la oxigenación, fortalece las defensas y ayuda a la digestión. ¿Te animas a probarla?

¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 1 litro

Un litro de agua • 5 rodajas finas de raíz de jengibre fresco orgánica • El zumo de un limón
Un cuarto de limón orgánico • Un pellizco de sal del Himalaya • Un pellizco de bicarbonato

¿CÓMO SE HACE?

Pon el agua al fuego hasta ebullición y trocea finamente la corteza del cuarto de limón y las rodajas de raíz de jengibre picadas y añade al agua hirviendo durante un minuto. Apaga el fuego, deja reposar la infusión unos 10 minutos y añade el zumo de limón fresco. No te recomiendo colarlo, mejor dejar la corteza del limón y el jengibre porque le darán más sabor a la bebida, y puedes masticar el poso al acabarla. Añade el pellizco de sal del Himalaya y el de bicarbonato sódico. No necesita azúcar o miel, tiene un sabor muy agradable y fresco, tanto si la tomas fría como caliente.

→EL ANTIINFLAMATORIO NATURAL

La raíz de jengibre se combina con raíz de cúrcuma y pimienta negra para tomar en ayunas como antiinflamatorio natural. Es un remedio muy recomendable para personas deportistas, ya que si se toma de forma constante cada mañana en ayunas, junto al zumo de un limón, no solo ayuda a reducir el dolor y la inflamación muscular y articular en las épocas de entrenamiento intenso y competición, también proporciona energía, estimula las defensas y mejora la digestión de los alimentos para absorber los nutrientes que necesitamos para mejorar el rendimiento.

IUDÍAS VERDES

Superalimento del mes de mayo

as judías verdes nos llegaron a Europa con el descubrimiento de América donde las judías no solo eran un alimento fresco. muu apreciado, sino que la semilla seca o alubia se conservaha hien durante mucho

tiempo u también se usaba como moneda desde la antiquedad. Poco a poco su cultivo se extendió por todo el mundo y ahora podemos encontrar muchas variedades de judías de diferentes tamaños, colores u sabores

en cualquier parte del mundo. Se pueden encontrar dos variedades principalmente. las tradicionales son planas u tienen un sabor más intenso, u las finas u redondas son más suaves de sahor



→Atención: las iudías verdes no se dehen consumir crudas ya que contienen faseolina una sustancia tóxica que se destruye durante la

cocción.

Las judías verdes son un superalimento por sus propiedades nutricionales. Como el resto de las legumbres, las judías verdes son ricas en proteína vegetal, fibra, pero a diferencia de las secas las verdes al ser frescas contienen más aqua, vitamina C **y** betacarotenos y son menos flatulentas que las secas. También aportan vitaminas B2 y B6, ácido fólico y minerales como el fósforo. potasio, yodo y magnesio, aunque en menor cantidad que las judías ya secas. Como el resto de las legumbres, las judías verdes son vegetales ricos en proteína

vegetal, pero no es completa por su deficiencia en el aminoácido **metionina**, por eso se suelen combinar con alimentos de origen animal que tienen proteínas de alta. calidad, como el clásico plato de judías verdes con jamón serrano, o con huevo duro o queso fresco como en la ensalada de este mes. Si siques una dieta vegetariana combinalas con cereales que son ricos en lisina y deficitarios en metionina, y así se complementan para obtener un plato vegano con todos los aminoácidos.

Las judías verdes son un alimento que ayuda a perder peso y a evitar el hambre gracias a su bajo valor calórico (unas 31 kcal por 100g), alto contenido en **aqua** (90%) u su aporte de **fibra** saciante.

→Trucos. Para saber si están frescas, prueba a doblar las vainas de las judías verdes por los extremos u comprobar que son flexibles y que al romperse se oye un chasquido

Para conservarlas frescas más tiempo, quárdalas en una bolsa o malla aquiereadas en la parte menos fría de la nevera. Se pueden congelar si se han escaldado en agua hirviendo durante unos minutos.



PROPIEDADES

1 Son protectoras cardiovasculares y ayudan a regular el colesterol y los triglicéridos

Previenen la dia- \angle betes y ayudan a mantener los niveles de glucosa en sangre

Evitan el estreñi-Omiento y previenen el cáncer de colon

Son saciantes y diuréticas, ayudan a adelgazar

☐ Al ser frescas, son) más digestivas y menos flatulentas que las judías secas

≤ Son ricas en vita-√minas ų minerales antioxidantes

Previenen la osteoporosis



¿Qué comemos hou?

Ensalada de judías verdes con queso de cabra, cebolla y nueces

Llega la temporada de las judías verdes frescas y ahora que viene el calor, apetece tomarlas en ensaladas frescas y combinadas con alimentos proteicos como el gueso de cabra, la chispa picante de la cebolla y el crujiente de las nueces, aliñada con una salsa de aceite de oliva y mostaza. Un plato sencillo y nutritivo para este mes de mayo.

¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

- Medio kilo de iudías verdes
- 2 puñados de nueces peladas
- Una cebolla roja mediana
- Un rulo de gueso de cabra fresco

PARA LA SALSA: 4 cucharadas de aceite de oliva AOVE, una cucharada de mostaza de Dijon, una cucharada de vinagre de vino, un pellizco de sal y una pizca de pimienta negra.

¿CÓMO SE HACE?

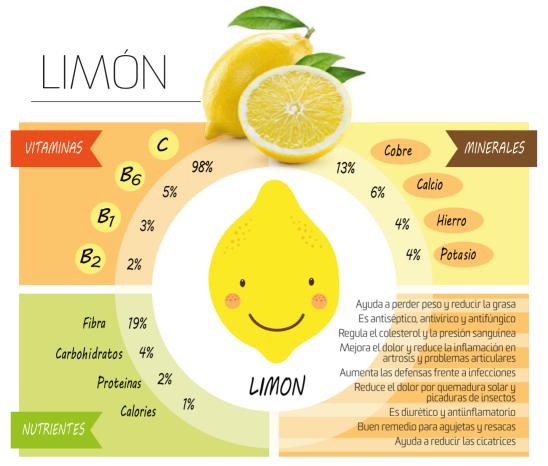
Coloca una olla grande con agua en el fuego, y mientras hierve, lava las judías verdes, corta las puntas y retira los hilos que unen los laterales de las vainas. Al hervir el aqua, añade las judías verdes frescas hasta que estén ligeramente tiernas, entre 5 y 10 minutos, depende del tamaño y grosor. Apaga el fuego, pasa las judías verdes a un escurridor para eliminar el agua y rápidamente, sumérgelas unos segundos

en un bol o cacerola grande con agua muy fría con cubitos de hielo. Así consigues enfriarlas rápidamente y que queden crujientes y de color verde intenso. Corta la cebolla roja en rodajas finas u desmenuza el rulo de queso de cabra fresco.

La salsa de mostaza se hace aparte batiendo en un bol el aceite de oliva AOVE con el vinagre, la mostaza, la sal u la pimienta.

¿QUÉ ME APORTA? Por plato de 185 q 310 CAL

11,2 q de carbohidratos (4% de la CDR) 5,2 q de fibra (21%) 27,1 q de grasa (42%) 8,9 q de proteína (18%) 1162 Ul de vitamina A (23%) 21,3 mg de vitamina C (35%) 2,6 mg de vitamina E (13%) 34,7 mcg de vitamina K (43%) 0,2 mg de vitamina B1 (11%) 0,2 mg de vitamina B2 (15%) 1,2 mg de vitamina B3 (6%) 0,2 mg de vitamina B6 (11%) 64 mcg de folato (16%) 97,3 mg de calcio (10%) 56,5 mg de magnesio (14%) 158 mg de fosforo (16%) 337 m de potasio (10%) 0,5 mg de cobre (24%) 0,7 mg de manganeso (37%)



FLAVONOIDES, UN ALIADO PARA LOS DEPORTISTAS

Los flavonoides del limón son muy beneficiosos para el sistema cardiocirculatorio, refuerzan la pared de los vasos capilares, dan elasticidad a las arterias y en general mejoran la circulación venosa, aportando un efecto antitrombótico. Por todo ello, es muy recomendable sobre todo en deportistas que trabajan mucho las piernas como los ciclistas o los corredores.

Una bebida isotónica sana y natural para deportistas sería combinar el zumo de limón con agua, sal y azúcar de caña.

OJO... HAY QUE CONSUMIRLO ENTERO

La hesperidina, principal flavonoide del limón, se encuentra en la piel y en la membrana anterior a la pulpa, la parte blanca. Por ello, al hacer el zumo es conveniente exprimir también esa parte o bien quitar la corteza y dejar la parte blanca para batir el resto y no perder los flavonoides. Para ello, es necesario que los limones sean ecológicos, ya que en la corteza y pulpa se acumulan muchos de los pesticidas y conservantes añadidos a las frutas.

UNA AYUDA PARA PERDER PESO.

100 gramos de limón solo aportan 22 kcal, ya que el limón es en un 90% agua. Es muy popular tomar un vaso de agua caliente con limón en ayunas nada más levantarnos para perder grasa. También se puede añadir un poco de bicarbonato para mejorar la digestión y ayudar a eliminar toxinas del cuerdo. pero no es una fórmula mágica, recuerda que hacer ejercicio y cuidar la alimentación es la fórmula que funciona para perder peso de forma sana.



¿Qué comemos hoy?

Mousse de limón. plátano y yogur

Los mousses son postres espumosos y ligeros y si contienen frutas naturales son perfectos para darse un capricho al final de una comida, o entre horas, ua que aportan energía, vitaminas y minerales antioxidantes, que te auudan a recuperarte de los entrenamientos.

INGREDIENTES para 4 personas

- Un plátano maduro
- Zumo de dos limones
- Ralladura de corteza de medio
- Un vaso de aqua
- 1 yogur natural
- Una hoja de gelatina
- Hoias de menta

PREPARACIÓN

Bate el yogur con el plátano maduro y la ralladura de limón y reserva en la parte más fría de la nevera. Pon a calentar el zumo de los dos limones y un vaso de aqua y cuando hierva, retira del fuego, añade la hoja de gelatina y disuélvela bien en el agua caliente. Mezcla la fase caliente de la gelatina con limón con la mezcla fría del uogur y plátano, vierte en vasitos individuales y reserva en la nevera para que cuaie entre 3-4 horas.



Tiempo de preparación: 10 minutos más 3-4 horas de nevera

VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN

El plátano contiene almidón que espesa y aporta la consistencia suave al postre, y al sustituir la nata clásica por yogur, evitamos añadir calorías en forma de grasa. Como endulzante, hemos añadido miel, pero se puede dejar sin endulzar.

¿OUÉ ME APORTA?

Una ración de 124 a aporta 108 CALORÍAS

Hidratos de carbono: 28 g / 9% de la CDR Fibra: 4 g / 14% de la CDR **Grasas:** 0 q / 0% de la CDR **Proteínas:** 1,3 q / 3% de la CDR **Vitamina C:** 15,2 mg / 25% de la CDR **Vitamina B6:** 0,4 mg / 22% de la CDR **Folatos:** 24 mcg / 6% de la CDR **Potasio:** 436 mg / 12% de la CDR **Manganeso:** 0,3 mg / 16% de la CDR (*)CDR: Cantidad Diaria Recomendada para una dieta de 2.000 calorías al día.

→CURIOSIDADES:

>Para evitar dañar el esmalte dental con el ácido del limón, puedes tomar el zumo con pajita y diluido en agua.

>Los limoneros son de los pocos árboles que dan fruto todo el año, por eso es posible encontrar limones en cualquier época.

>Gracias a sus propiedades astringentes y aclarantes, el limón ayuda a reducir las manchas de la piel y dientes y a prevenir y reducir el acné.

LOMBARDA

Una col llena de nroniedades

¿SABÍAS QUE...?

El color morado intenso característico de la lombarda es debido a su contenido en el pigmento antocianina, un potente antioxidante. La intensidad del color morado depende principalmente de la acidez (pH) del suelo. La lombarda tiene un color morado-rojo si crece en suelo ácido y un color morado-azulado si crecen en suelos alcalinos.

PROPIEDADES SAI LIDABI ES DE LA LOMBARDA

- >Fortalece las defensas y tiene efecto antibacteriano u antiviral
- >Protege piel, ojos y mucosas de los daños solares
- >Contiene glucosinolatos, que previenen u auudan en tumores de colon, mama, estómago, próstata y pulmón
- >Previene u ayuda a reducir las placas de Alzheimer en el cerebro
- >Mejora la digestión por su efecto prebiótico

- >Previene la diabetes y ayuda a regular la glucosa en sangre
- >Ayuda a prevenir la os-
- teoporosis
- >Disminuye el colesterol
- >Rica en compuestos de azufre y ácido cítrico
- Tiene acción antiinflamatoria u alivia la artritis



VALORES NUTRICIONALES DE LA COL LOMBARDA

Si piensas que 100 q de lombarda (Brassica olerace) te aportan tan solo 31 calorías, valorarás más su % de CDR de vitaminas y minerales

Nutrientes	Vitaminas	Minerales				
Fibra 8%	Vitamina C 95%	Manganeso 12%				
Proteína 3%	Vitamina K 48%	Potasio 7%				
Carbohidratos 2%	Vitamina A 22%	Calcio 4%				
Calorías 2%	Vitamina B6 10%	Magnesio 4%				

CDR: cantidad Diaria Recomendada (%) calculada para adultos o niños de 4 o más años, según una dieta de referencia de 2.000 calorías al día.

>Precaución: la familia de las coles como la lombarda contiene bociógenos, sustancias que pueden bloquear la absorción del yodo y alterar la función de la glándula tiroides, provocando enfermedades como bocio o hipotiroidismo. Si es tu caso, consulta con el especialista.

¿CÓMO COMER LOMBARDA?

La lombarda se puede comer de muchas formas desde cruda en ensalada. como la de la receta a en su jugo y cocida al vapor, pero si queremos mantener su contenido en la enzima mirosinasa, encargada de convertir los glucosinolatos de las coles en isotiocianatos, que son las sustancias con propiedades antitumorales, hay que tener en cuenta dos cosas importantes. Si te gusta cocida, debes saber que el calor prolongado destruye la mayor parte del contenido de esta enzima, por lo que la lombarda no debe cocerse más de 7 minutos al vapor ni más de 2 minutos en el microondas. Como el resto de las coles. se puede hacer chucrut o col fermentada como hacen en muchos países de Europa. Esta forma de conservar la lombarda es muu saludable, gracias al proceso de fermentación acidoláctica que transforma la verdura fresca en un alimento probiótico, digestivo y rico en vitamina C.





¿Qué hay para comer?

Ensalada de lombarda, zanahoria y aerminado de lenteias

Un plato vegetariano, sencillo, nutritivo y muy rápido de preparar. Se puede tomar como e nsalada de primer plato o como acompañamiento al segundo.

Tiempo de preparación: 10 minutos

¿OUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

- 8 hoias de lombarda
- 2 zanahorias
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de brotes de lenteia germinada
- Unas hojas de perejil fresco

¿CÓMO SE HACE?

Lava bien las hojas de lombarda y pícalas en juliana fina. Pela las zanahorias, lávalas u rállalas en tiras, deja un cilindro para decorar en forma de flor. Añade los brotes de lenteja germinada, que puedes comprar o germinar en casa (*). Coloca todo en un bol grande, mezcla suavemente, añade las rodajas de zanahoria, hojas de perejil fresco y adereza con aceite de oliva virgen extra.

¿OUÉ ME APORTA?

Una ración de 63 q te aporta: 59 CAL

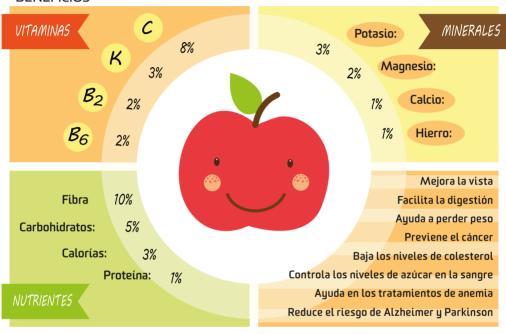
Grasas 4 q / 6% de la CDR **Hidratos de carbono** 5 q / 2% **Fibra** 1 q / 5% **Proteína** 2 g / 4% **Vitamina A** 4645 UI / 93% **Vitamina C** 19.2mg / 32% Vitamina K 55,1mcg / 69% Folatos 27. mcg / 7%% Hierro 0,6 mg / 3% Magnesio 14,2 mg / 4% Fósforo 75,6 mg / 8% Potasio 192mg / 5% **Manganeso** 0.2mg / 8%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

MANZANA

¿Quién no ha escuchado el proverbio inglés "One apple a day Keeps the doctor away" (Una manzana al día mantiene alejado al doctor)? Y es que esta humilde fruta que inunda todo el año las estanterías del supermercado esconde muchísimos beneficios para nuestra salud.

BENEFICIOS



→¿Sabías que...?

- >Existen cerca de 7.000 variedades de manzana, aunque solo se comercializan media docena de ellas. Las más conocidas son la Golden, Fuji, Granny Smith y Royal Gala.
- >Es la segunda fruta más consumida en EE UU (tras la banana) y la tercera en España (detrás del plátano y la naranja).
- >Ayuda a madurar a otras frutas: colocar las frutas que

- queramos que maduren pronto cerca de varias manzanas acelerará el oroceso.
- >El nombre en latín del manzano es malus domestica, indica que esta fruta ha sido cultivada para alimentación desde la antigüedad.
- >En la biblia, Eva ofrece el árbol del fruto prohibido a Adán, no se especifica qué tipo de fruta

EL MEJOR TENTEMPIÉ PARA LOS DEPORTISTAS:

- > Aporta energía y vitalidad sin suponer un exceso calórico (unos 100 gramos de manzana contienen 50 kilocalorías).
- >Su alto nivel de vitaminas y minerales ayuda a reponer el agua y los electrolitos que perdemos a través del sudor.
- La piel de la manzana es rica en fibra soluble o pectina, muy digestiva y saciante que ayuda a mantener la energía durante más tiempo.
- >Sobre todo su piel contiene altos niveles de quercetina, un flavonoide que mejora el rendimiento de nuestro entrenamiento y ayuda a incrementar la masa muscular.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 manzanas de temporada lavadas y cortadas con piel
- 4 cucharadas de guisantes verdes cocidos
- 200 q de arroz integral cocido ya frío
- 2 cucharadas de arándanos secos
- Dos cucharada de aceite de oliva AOVE
- Una cucharada de mostaza

Ensalada de arroz. manzana, quisantes u arándanos Es una buena idea incorporar

manzanas frescas como inoredientes de nuestras recetas. En esta receta para deportistas, hemos mezclado los carbohidratos del arroz, con la fibra u proteína de los guisantes, los antioxidantes de los arándanos y la vitaminas y minerales de la manzana, para conseguir una receta muu equilibrada, baja en grasas y calorías y rica en agua, fibra y nutrientes. Con una buena mezcla de sabores y texturas para dar un plato único que rompe con la monotonía de la lechuga, tomate y atún.

¿CÓMO SE HACE?

Tan fácil como mezclar todos los ingredientes en un bol con el arroz hervido y mover bien. Se puede preparar con antelación u quardar en la nevera para llevar en el tupper para comer fuera de casa. Si lo haces así, meior no añadir las manzanas hasta el final para que no se oxiden u mezclar en el último momento con la salsa de ceite de oliva AO-VE y la mostaza.

¿OUÉ ME APORTA?

Una ensalada individual (187 gramos) aporta 218 calorías, 36,7 q de carbohidratos (12% de la CDR), 5,2 q de fibra (21% de la CDR), 7,6 g de grasa (12% de la CDR), 3,1 g de proteína (6% de la CDR) y es rica en vitamina C con 8,2 mg (14% de la CDR), 14 mcg de vitamina K (18% de la CDR), y vitaminas B1 (9%), B3 (8%, B6 (9%) y minerales como el magnesio con 38,1 mg (10%) y el manganeso con 0,7 mg (33%).

En general, es una ensalada vegetal completa y equilibrada que se puede tomar durante todo el año.

VINAGRE DE MANZANA. LA ÚLTIMA MODA EN LAS REDES SOCIALES.

Miranda Kerr y Jennifer Aniston son algunas de las celebrities que están empezando a hablar de que han sustituido el tradicional vaso de aqua tibia con limón por el vinagre de manzana. La razón: acelera el metabolismo, limpia, mejora la digestión y ayuda a adelgazar. El nuevo remedio détox consiste en mezclar unas cucharaditas de vinagre de manzana con aqua tibia, debe de tomarse nada más levantarse, en ayunas y esperar al menos 20 minutos antes de desayunar. ¿Funciona? Pues ya empiezan a aparecer estudios científicos analizándolo.

MELÓN

El superalimento hidratante del verano

El melón (*Cucumis melo*) es una fruta típica del verano que ya se cultivaba en el Antiguo Egipto. Dice un antiguo proverbio árabe que "el que sacia su estómago con melones se llenará de luz". Se ha extendido por todo el mundo, por su facilidad de cultivo.

Ahora se pueden encontrar melones de piel verde, suave, blanca o amarilla, y de piel lisa, rugosa o reticulada. La pulpa o carne es aromática, con textura suave y diferentes colores. El melón piel de sapo es el más popular u fácil de encontrar en nuestro país, de cultivos locales y a buen precio en verano.



VALORES NUTRICIONALES POR 100 G DE MELÓN

Posee un porcentaje elevado de agua (80-90 %), bajo contenido en calorías (36 Kcal por cada 100 g) y casi 1 g de fibra saciante (3% de la CDR). Su contenido en provitamina A o beta-carotenos depende de la intensidad del color de la pulpa. También es rico en vitamina C antioxidante (con 18 mg que equivalen al 30% de la CDR) y potasio (con 228 mg que equivalen al 7% de la CDR).



- (1) Cuida piel, mucosas u ojos por su contenido en provitamina A o betacarotenos.
- 2) Es un protector cardiovascular
- (3) Ayuda a prevenir el cáncer
- (4) Es hidratante por su alto contenido en agua
- (5) Aporta vitamina C, antioxidante y protectora del colágeno
- 6) Rico en minerales como el potasio.
- (7) Cuida los riñones, se recomienda en caso de gota, reuma y patologías renales
- (8) Baio contenido en azúcares, por lo que es apta para diabéticos.
- 9) Ayuda a perder peso por su bajo contenido en calorías y tiene efecto diurético
- (10) Laxante suave por su contenido en celulosa

*Carlomagno ya recomendaba en el siglo VIII el cultivo de melón como planta medicinal

¿Qué comemos hou?

Gazpacho de melón

El melón apetece a cualquier hora y en verano está de temporada. Podemos disfrutarlo en rodaias recién cortadas u bien fresquitas, o elaborar platos sencillos como el popular melón con jamón o recetas más creativas como el gazpacho de melón que te traemos en estas páginas para refrescar tu menú deportista.

Si tienes un poco más tiempo, tenemos una receta de gazpacho o sopa fría de melón que te ayudará a rehidratarte después del ejercicio veraniego.



;OUÉ **NECESITO?**

Ingredientes para 8 personas

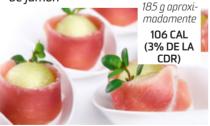
- Un melón piel de sapo maduro mediano
- Zumo de un limón
- Unas hojas de menta
- Hielo picado
- Dos claras de huevo
- Opcional: un toque de aimentón

¿CÓMO SE HACE?

Abre el melón por la mitad u extrae la pulpa con un cuchillo, corta en tacos pequeños para colocar en un vaso de batidora junto al zumo de limón y el hielo, bate a alta velocidad hasta que quede una textura fina. Aparte, bate las dos claras de huevo a punto de nieve y añade batiendo a mano a la crema de melón. Mezcla bien

u vierte la mezcla en un recipiente de plástico para quardar en el congelador durante una o dos horas, sin que llegue a congelarse, pues has de volver a batir para tomar bien frío. Sirve en boles individuales con hojas de menta, unas bolitas de melón y un poco de pimentón.

Una rodaja de melón con loncha de jamón



Estos platos te aportan lo mejor del melón, rico en agua, potasio, fibra y vitamina C, combinado con otros alimentos proteicos como la clara de huevo y el jamón serrano para conseguir no solo aminoácidos, también vitamina B y minerales como el sodio, fósforo y el selenio.

¿QUÉ ME APORTA?

El gazpacho de melón es un plato refrescante, con un 90% de aqua que te ayuda a hidratarte antes o después de los entrenamientos de verano. Es bajo en calorías u aporta fibra saciante, perfecto para ayudarte a perder grasa y mejorar la masa muscular, y también te aporta folatos, vitamina C, B6 y potasio.

Por ración de hal de gazpacho de 174 g aprox.

63,7 CAL (3% DE LA CDR)

156 g de **agua** (90% del total) 15,2 q de carbohidratos (5% de la CDR) 1,4 q de **fibra** (6%) 4,6 q de **grasa** (7%) 1,8 q de **proteína** (4%) 31,7 mg de **vitamina C** (53%) 0,2 mg de **vitamina B6** (8%) 31,8 mcg de **folato** (8%) 391 mg de potasio (11%)

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

MEMBRILLO

El superalimento del otoño

El membrillero, *Cydonia oblonga*, es un árbol de la misma familia que las manzanas, con flores de color rosa pálido, que al madurar producen el fruto o membrillo de color amarillo-verdoso y recubierto por pelusilla.

BENEFICIOS NUTRICIONALES Y PROPIEDADES



¿SABÍAS QUE...?

>La jalea de membrillo se usa tradicionalmente para detener la diarrea por sus propiedades astringentes.

>El agua de las semillas en remojo se usa para aliviar los comedones o granos que salen tras la depilación y para suavizar las zonas de piel rugosas.

ayuda a reducir el ácido úrico

>En la cultura mediterránea los frutos del membrillo se colocan en los armarios porque duran mucho tiempo sin ablandarse y desprenden un agradable aroma.

>En la antigua Grecia, a los recién casados se les hacía comer membrillos antes de la noche de boda porque se consideran la fruta de Afrodita, la diosa del amor y la fecundidad.

→Carne o dulce de membrillo, barrita energética natural

La carne de membrillo ha sido una fuente de glucosa 'concentrada y fácil de llevar' Los ciclistas de la época de Bahamontes ya llevaban membrillo en aluminio para librarse de la temida 'pájara', ja pesar del riesgo de pringar bien el maillot! Ahora tenemos la suerte de contar con barritas energéticas más limpias, pero no siempre tan buenas. Si tienes prohlemas con la háscula o el control de la glucosa en sangre, no te conviene abusar de la carne de membrillo, pues el valor calórico de un membrillo mediano pasa de **52 calorías por 100 gramos**, a nada menos que **451 calorías para** 100 gramos de dulce de membrillo, pero con moderación. Lo que está claro es que la carne de membrillo natural es un postre o merienda tradicional que se puede hacer y conservar en casa fácilmente.

¿CÓMO PUEDES COMER EL MEMBRILLO?

Al pensar en membrillo, solemos pensar en la carne o dulce de membrillo porque la fruta fresca es dura y correosa u decepciona a pesar de su buen olor. Salvo que tengas diarrea, no es una fruta recomendable para comer en crudo. Para aprovechar la temporada de membrillo, aparte de hacer la conserva tradicional de carne de membrillo, añade membrillo troceado a tus conservas de mermelada, la pectina hace que espesen mejor u les da un toque dulce especial.

Como el membrillo es familia de las peras u manzanas, prueba a sustituir las recetas con manzanas u peras con membrillo. Por ejemplo, puedes hacer membrillos asados. O la rica tarta de membrillo con la misma receta de tarta de manzana.



¿Qué comemos hoy? Rollitos de

memhrillo y canela

Por San Miquel maduran los membrillos y es el mejor momento para recuperar la tradición de hacer dulce de membrillo en casa u conservarlo gran parte del año.



¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 8 rollitas

- Una lámina grande de pasta de hojaldre
- 3 membrillos medianos
- Un vaso de aqua

con una cucharada de miel y un pellizco de canela Azúcar glas para

decorar

¿CÓMO SE HACEN?

Mientras pones un cazo con el vaso de agua, la miel y la canela a cocer, lava u pela los membrillos, quítales las pepitas u córtalos en cuadraditos pequeños. Cuando hierva. introdúcelos 5-10 minutos en el cazo, removiendo de vez en cuando para que no se pequen, pero sin que se aplasten. Retira del fuego, cuela ligeramente los trocitos de membrillo u reserva el líquido. Extiende la masa del hojaldre en una superficie enharinada y estira bien con el rodillo para darle una

forma de rectángulo. Reparte el membrillo por toda la superficie y enrolla la masa con mucho cuidado por el lado corto. Corta la masa enrollada en 8 cilindros, colócalos en una bandeja de horno grande previamente engrasada u espolvoréalos con canela. Recuerda dejarles espacio. Hornea a fuego suave unos 10 minutos para dar tiempo al hojaldre a inflarse, y luego sube la temperatura a 180°C para que se haga la masa otros 10 minutos y queden dorados y crujientes.

¿QUÉ ME APORTAN?

És un dulce, no vamos a engañarnos. Está muy rico, es casero, muy natural, pero no podemos pedirle valores nutricionales excepcionales. No aporta muchas vitaminas ni minerales, pero la receta es simple y la pasta de hojaldre es ligera, por lo que tampoco aporta muchas calorías y apenas grasas.

Antioxidantes gratuitos

Las moras vienen de la zarzamora (*Rubus fruticosus*), un arbusto que crece en campos silvestres de todo el país, aunque son más dulces en el norte por las heladas y más ácidas en las zonas más cálidas. En las excavaciones arqueológicas se han encontrado semillas de moras que demuestran que hemos disfrutado de esta fruta desde nuestra época de cazadores-recolectores.

- >Alto aporte de antioxidantes
- >Ricas en fibra
- >Previenen las enfermedades cardiovasculares
- >Relajan la musculatura
- >Reducen el dolor por aqujetas
- >Favorecen la pérdida de neso
- >Mejoran la circulación
- >Aumentan la energía
- >Ayudan a la absorción de calcio
- >Reducen el dolor de la artritis
- >Disminuuen colesterol
- >Protección UV
- >Meioran la vista
- >Mejoran la cicatrización
- >Mantienen la memoria
- >Equilibran el buen humor



>100 g de moras aportan:
Calorías 44
Fibra 3 g
Agua 85 g
Carbohidratos 6,2 g
Vitamina C 17 mg
Antocianinas 150 mg
Calcio 45 mg
Potasio 190 mg
Sales minerales 0,5 g

PROPIEDADES NUTRITIVAS

Una taza (140 g) solo tiene 62 calorías, y proporciona el 50% de la CDR de vitamina C, el 36% de la de vitamina K, el 10% de la de ácido fólico, el 5% de la de hierro, el 7% de la de magnesio, el 12% de la de cobre, el 47% de la de manganeso y el 31% de la de fibra. Es una de las pocas frutas que aporta vitamina E (8% de la CDR). Como el resto de las bayas, las moran destacan por su contenido en sustancias con propiedades saludables como los ácidos frutales **bactericidas y reguladores** intestinales: el ácido elágico, un ácido frutal que protege la piel de los rayos UV y previene la aparición de arrugas además de tener propiedades anticancerígenas, el ácido málico (900 mg) y el ácido cítrico (18 mg). Aportan grasas sanas como ácido oleico (75 mg), linoleico (350 mg) y linolénico (300g). Tienen también pequeñas cantidades del poderoso antioxidante resveratrol, que se encuentra en las uvas rojas.

PROPIEDADES MEDICINALES

Las moras refrescan e hidratan antes, durante y después del esfuerzo. Evitan la bajada de defensas que provoca el exceso de entrenamiento, ayudan a prevenir infecciones virales y bacterianas y previenen la anemia ferropénica por su contenido en hierro y vitamina C. Regulan los desarreglos intestinales, tanto para diarrea como estreñimiento. Las moras negras tienen uno de los valores antioxidantes más altos.



MÁS SALUD

LO QUE DICEN LOS ES-TUDIOS

1 Antibióticos efectivos: Un estudio de la Universidad de Kentucky demostró que el extracto de moras era capaz de matar hasta 10 tipos de bacterias infecciosas en el laboratorio.

Protectoras neuronales: Un estudio americano publicado en la revista 'Journal of Agricultural and Food Chemistry' constata que el alto nivel de antioxidantes en moras, frambuesas y arándanos mejora la comunicación entre neuronas y evita el daño neuronal y la inflamación que aparece en el proceso de envejecimiento.

Evitan el daño provocado por la acumulación de tóxicos: las ratas que fueron alimentadas con bayas los dos meses anteriores a una exposición a radiación en el cerebro presentaron mayores niveles de eliminación de toxinas. ¿Qué comemos hou?

Batido de moros

Ya sea como bebida fría o como sorbete natural, el batido de moras es un tentempié sano y ligero.



¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

 Un bol de moras, dos yogures naturales, una cucharada de miel o unas gotas de stevia, unas hojas de menta.

¿CÓMO SE HACE?

Lava las moras y bátelas bien con el yogur natural y la miel o la stevia. Mejor no colar las pequeñas semillas porque aportan vitaminas, minerales y fibra. Guarda el batido en el frigorífico si lo quieres tomar como bebida fría o prueba a meterlo en el congelador un par de horas antes de servir para volver a batirlo y obtener un sorbete espumoso.

¿QUÉ ME APORTA?

Una ración de 97 g te aporta:

54,1 KCAL

Carbohidratos, 8,0 g (3% de la CDR) Fibra 1,9 g (8%) Grasa 1,1 g (2%) Proteínas 3,7 g (7%) Vitamina C 8,1 mg (13%) Vitamina K 7,2 mcg (9%) Vitamina B2 0,1 mg (8%) Vitamina B12 0,3 mcg (6%) Calcio 133 mg (12%) Fósforo 96,1 mg (10%) Manganeso 0,2 mg (12%)

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.



→ CONSERVACIÓN

Las moras no se conservan bien, lo mejor es lavarlas bien, conservarlas unos días en la nevera y también guardarlas en el congelador para poder disfrutarlas todo el año. También puedes hacer mermelada casera de mora.



PIMIENTO

¿SABÍAS QUE...?

El color de los pimientos depende del momento de maduración. Pasan del primer verde, al amarillo y naranja, para acabar con el rojo brillante del pimiento morrón del final del verano, más dulce y rico en vitamina C y betacarotenos.

El pimiento o Capsicum annuum es original de Sudamérica y se empezó a popularizar en Europa a principios del siglo XX.

Hay muchas variedades de pimientos, pequeños, grandes, picantes, dulces, etc. Cultivar pimientos no es difícil, tan solo requieren buena tierra, riego constante u horas de sol





1 PIMIENTO MEDIANO DE 120 G TIENE

	calorías	agua	carbo-hi- dratos	fibra	vitamina A	vitamina C	vitamina B6	folato	
	36, 9	110 g	7,5 g	2,5 g	3.726 UI	152 mg	0,3 mg	54,7 mcg	
				(10% de la CDR)	(75% de la CDR)	(253% de la CDR)	(17% de la CDR)	(14% de la CDR)	



¡A LA RICA CONSERVA!

Es bueno mantener la tradición de las abuelas que aprovechaban los excedentes de tomates, pimientos. frutas u verduras del verano para hacer conservas para todo el invierno como los pimientos asados. Todavía es costumbre en muchos pueblos recoger los pimientos directamente de la mata, u asarlos en el campo con leña de cepa o raíz. Cuando la piel está quemada, se pelan, se quitan las semillas y se cortan en tiras para colocarlos en aqua hirviendo y pasarlos a tarros de cristal ya limpios cubiertos de agua con una pizca de sal y un poco de aceite de oliva. Para que se conserven meior, llena los botes hasta el borde y esterilízalos hirviéndolos en una olla con aqua que les cubra durante 30 minutos. Hacerlos al estilo tradicional tiene su gracia, aunque también salen ricos si se hacen en casa en el horno con buenos pimientos frescos.



¿Qué comemos hoy?

Pimientos rellenas de anchoas. queso y tomate

Una receta rica u saludable que se puede tomar en frío o en caliente.



¿OUÉ NECESITO? Para 4 personas

- 4 pimientos morrones o rojos maduros
- 2 tomates kumato maduros
- 4 cucharadas grandes de requesón, queso feta o queso de untar
- Una lata de anchoas en aceite de oliva
- 4 alcaparras
- 4 ramitas de orégano o de perejil para adornar
- 2 cucharadas de aceite de oliva AOVE
- Sal y pimienta

¿CÓMO SE HACE?

Lava y corta los 4 pimientos morrones por la mitad en sentido transversal y quita las semillas para que queden limpios por dentro. Corta y pica muy bien los tomates kumato y los filetes de anchoa en aceite, u mézclalos en un bol grande con el aceite de oliva, la sal y pimienta y el queso. Rellena cada pimiento con unas cucharadas de la mezcla y adorna con las ramitas de orégano o de perejil y las alcaparras. Puedes introducir los pimientos en el horno 5 minutos para que se mezclen bien los sabores o comerlos frescos

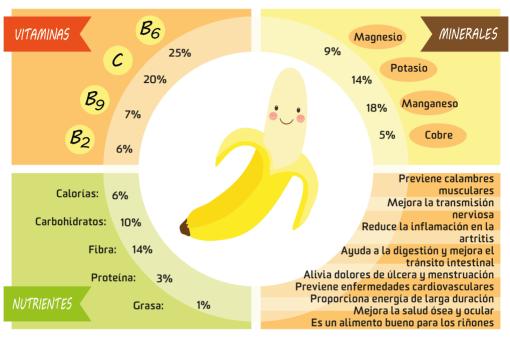
¿OUÉ ME APORTA?

Una ración de 232 a te aporta: 158 CAL

Carbohidratos 11,2 g / 4% de la CDR **Fibra** 3,5 g / 14% **Grasas** 9,5 g / 15% Proteínas 8 g / 16% Vitamina A 4290 UI / 86% Vitamina C 160 mg / 267% **Vitamina E** 3,7 mg / 18% **Vitamina B2** 0,2 mg / 12% **Vitamina B3** 3,8 mg / 19% **Vitamina B6** 0,4 mg / 22% **Folato** 70,4 mcq / 18% Calcio 64,8 mg / 6% Hierro 1,4 mg / 8% Magnesio 33,6 mg / 8% **Fósforo** 115 mg / 11% **Potasio** 487 mg / 14% S**odio** 763 mg / 32% **Zinc** 0,8 mg / 5% **Cobre** 0,1 mg / 7% **Manganeso** 0,2 mg / 11% **Selenio** 10,3 mcg / 15%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

PLÁTANC



LA FRUTA DE LOS DEPORTISTAS

- >Su elevado índice glucémico ayuda a mantener los niveles de energía durante el entrenamiento.
- >Gran cantidad de aportes nutricionales. Por cada 100 g un plátano contiene en torno a 89 calorías, 0,3 q de grasa, 23 q de hidratos de carbono y 1,1 g de proteínas.
- >Su consumo es de gran ayuda a la hora de evitar calambres y otras dolencias que podamos experimentar durante el entrenamiento.
- >Especialmente recomendable en la recuperación del entrenamiento, contribuye a un óptimo desarrollo muscular.
- >Aporta triptófano, un aminoácido que favorece el sueño, un buen rendimiento psicológico y es un aliado contra la depresión.

MALA FAMA

Al no tener agua, se ha desterrado injustamente al plátano de las dietas de aquellas personas que desean perder peso. A pesar de ello, el plátano es recomendable para ellos

también ya que al ser rico en fibra, sobre todo si se consume hien maduro, actúa como laxante suave. Además, incrementa la sensación de saciedad evitando el "picoteo".

NEGROS POR FUERA... MEDICINA POR **DENTRO**

Los plátanos muy maduros, con manchas oscuras por fuera, contienen una sustancia llamada TNE es decir, factor de necrosis tumoral. Se trata de una sustancia que tiene el poder de combatir las células anormales o cancerígenas y que hace a los plátanos más "feos" mucho más atractivos que los verdes.



¿Qué comemos hou?

Pan de nueces y plátano

El pan casero te permite utilizar los ingredientes más naturales y probar nuevas recetas que se adapta a las necesidades nutricionales para tu día a día y tus entrenamientos. Esta receta se puede elaborar de forma tradicional en el horno o en una panificadora, lo que hace el proceso muy sencillo y te permite tener pan casero cada día con muy poco trabajo.

Tiempo de preparación:

2 horas más el tiempo de fermentación Ingredientes para un pan de 8 raciones

- 450 q de harina integral
- Un vaso de aqua
- Una cucharada de aceite virgen extra
- Una cucharadita rasa de miel
- 7 q de leche en polvo
- Una cucharadita rasa de sal
- 3 o de levadura
- 60 q de nueces troceadas
- Un plátano maduro cortado en cuadraditos pequeños



Valores nutricionales por ración (114g)

Energía 271 Kcal

Grasas 8 q/ 12%

Omega -3 719 mg

Hidratos de carbono 46 g/15%

Proteínas 9 q/18%

Fibra 8 q /31%

Vitamina **B1** 0,3 mg/19%

Vitamina B3 3,8 mg/19%

Vitamina B6 0,3 mg/14%

Fósforo 227 mg/23%

Magnesio 94,1 mg /24%

Hierro 2,5 mg/14%

Manganeso 2,4 mg /122%

Selenio 40,3 mcg /58%

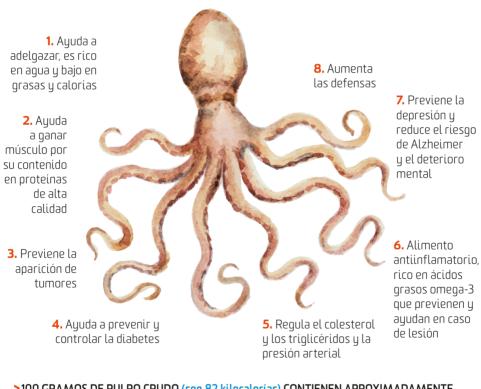
ELABORACIÓN

La forma tradicional de hacer el pan solo tiene sus secretos, no te asustes, pero es importante utilizar ingredientes de primera calidad como harina de fuerza integral y levadura de panadería fresca. Mezclar los ingredientes 'secos' por un lado u los húmedos por otro. Disolver la levadura fresca en agua templada antes de mezclar. Amasar muy bien, a mano o a máquina los ingredientes para hacer una masa algo pegajosa pero esponjosa. Y por último, dejar reposar la masa con la levadura a temperatura ambiente hasta que doble su tamaño, una o dos horas, mejor si la tapas con un trapo de algodón ligeramente humedecido para que no se seque. Cuando tengas la masa fermentada con la levadura, añade las nueces troceadas y los cuadraditos de plátano maduro y mezcla con cuidado. Puedes dar la forma de pan que más te guste o colocar la masa directamente en un molde para el horno, que habrás puesto a 180°C previamente para que ya esté caliente. El tiempo de cocción varía, desde media hora a 50 minutos, depende del molde, y del grado de tostado que te guste.

El superalimento proteico u antiinflamatorio

l pulpo común (*Octopus vulgaris*) es un molusco cefalópodo que se puede encontrar en el mar Mediterráneo y el océano Atlántico en la Península Ibérica. Su tamaño medio es de un metro y su color varía para adaptarse al ambiente marino. Es un animal nocturno y buen cazador, se alimenta de crustáceos, bivalvos y hasta pequeños peces. El sabor delicado de la carne de pulpo es muy apreciado en la gastronomía popular en todo el mundo con recetas tradicionales como pulpo a la brasa, a la gallega, ceviche de pulpo peruano o sushi de pulpo en Japón.

BENEFICIOS DEL PULPO



>100 GRAMOS DE PULPO CRUDO (son 82 kilocalorías) CONTIENEN APROXIMADAMENTE															
2% de la CDR de grasa	CDR de ácidos la C		% de DR de esterol dra		CDR)de la CC ohi- prote		6 de OR de Linas		11% de la CDR de vitamina B3		18% de la CDR de vitamina B6		333% de la CDR de vitamina B12	
10% de la CDR de sodio		29% de la CDR) de hierro		10% de la CDR) de potasio		19% de la CDR de fósforo		11% de la CDR de zinc			22% de la CDR de cobre		64% de la CDR de selenio		

CURIOSIDADES DEL PUI PO

1 El pulpo es uno de los invertebrados más inteligentes, puede abrir botes a prueba de niños y es capaz de distinguir a sus cuidadores en los acuarios.

Inuectan a sus víctimas **Luna neurotoxina**. la cefalotoxina, una glucoproteína que paraliza al animal en 30-45 segundos.

🔾 El pulpo de anillas azules es uno de los animales más venenosos del mundo, su veneno es una toxina tan potente que puede matar a 26 personas adultas de una vez

Un kilo de pulpo tiene — 80% de aqua (800 g) y un 15% de proteína (150 g), con solo un 1% de grasas y un 1% de carbohidratos. El pulpo necesita comer grandes cantidades de proteínas cada día, más del 90% de su dieta, obtiene la energía del metabolismo de los aminoácidos y apenas tiene reservas de glucógeno.

 □ Los tentáculos de los opulpos se regeneran al ser cortados, y pueden multiplicarse.

La canción de los The DBeatles "El jardín del pulpo" está inspirada en la costumbre de los pulpos de decorar sus casas con con-



¿Qué comemos hou?

Pulpo a la gallega

La carne del pulpo tiene un sabor excelente y se puede hervir, hacer a la parrilla o freir. Combina muy bien con aio, cebolla, tomate, limón, aceite de oliva, pimentón, jengibre, salsa de soja. El pulpo *a feira*, es quizás la forma más popular de disfrutar del pulpo.

¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

- Un pulpo de un kilo limpio y eviscerado
- Pimentón
- Aceite de oliva AOVE
- Sal gorda
- 2 patatas grandes



¿CÓMO SE HACE?

Es tradicional 'asustar' al pulpo, introduciéndolo en aqua hirviendo unos segundos u sacándolo 3 veces. Una vez cocido se retira la olla del fuego u se tapa para dejar reposar unos 15 minutos u mantener la piel. Las patatas se pelan u se cortan en rodajas gruesas u se cuecen en el mismo aqua que el pulpo para que se impregnen de su sabor. Se retiran del fuego cuando estén

cocidas y se escurren y reservan. El pulpo a feira se sirve tradicionalmente en un plato de madera. cortando los tentáculos en rodajas finas con una tiiera con las patatas. Se aliña con aceite de oliva virgen extra, pimentón u sal gorda.

(*)Se debe ablandar el pulpo antes de cocinarlo. Basta con congelar el pulpo dos o tres días para ablandar la carne al matar el nervio

¿OUÉ ME APORTA?

Una ración de 364 a te aporta: 553 CAL

Fibra 2,5 g (10% de la CDR) Grasa 12,1 g (19%) Ácidos grasos omega-3 882 mg Colesterol 2.240 mg (80%) Proteína 76,8 g (154%) **Vitamina A** 1016 UI (20%) **Vitamina C** 41,3 mg (69%) Vitamina E 4,1 mg (21%) Vitamina B1 0,2 mg (15%) Vitamina **B2** 0,2 mg (14%) Vitamina **B3** 10,6 mg (53%) Vitamina **B6** 2 mg (98%) **Folato** 77,6 mg (16%) **Vitamina B12** 90,0 mg (1500%) **Ácido pantoténico** 2,6 mg (26%) **Calcio** 279 mg (28%) **Hierro** 24,8 mg (138%) **Magnesio** 175 mg (44%) **Fósforo** 760 mg (76%) **Potasio** 2.035 mg (58%) **Sodio** 1.181 mg (49%) **Zinc** 8,7 mg (58%) **Cobre** 2 mg (98%) **Selenio** 224 mcq (320%)

QUINUA

El superalimento de los incas

¿SABÍAS QUE...?

La guinua o guinoa era considerada el 'grano madre' o 'grano sagrado' por la civilización inca por su gran valor nutritivo. Y ahora sabemos porqué:

- >No es un cereal, sino la semilla de la planta Chenopodium quinoa, de la familia de las espinacas y acelgas.
- >Crece en condiciones extremas. quede soportar temperaturas de baio cero a 38°C.
- >El grano se debe lavar primero y se cocina como el arroz, con el doble de aqua.
- >Tiene un alto valor proteico (16,5 g de proteína por 100a) u contiene todos los aminnácidos esenciales
 - >No contiene gluten y es un alimento apto para celiacos.
 - >Cocinada en agua hirviendo se hace en 12-15 minutes

minas C, E y B, y minerales como: **Calcio** (160 mg/100g), **Fósforo** (383 mg/100g) Magnesio (249,6 mg/100g) **Potasio** (926mg/100g) **Hierro** (19 mg/100g)

>Es rica en fibra, vita-

- >A partir de la guinua se puede obtener harina para postres, bechamel, papillas. pasta italiana, etc.
- >Tiene un sabor a nuez. muu fácil de combinar. Puede ser blanca, roja o negra.
- >La guinua se considera un alimento tonificante, antiinflamatorio, cicatrizante y depurativo del hígado.



MÁS SALUD CON QUINUA

UN GRANO MUY SALUDABLE

1 Durante el embarazo. Añade guinua a tu dieta para conseguir un buen aporte de

proteínas, bajo en grasas para no hacerte ganar peso y rico en fibra.

)Para la digestión. Es un grano que favorece el crecimiento de las bacterias 'buenas' en el intestino, la digestión, reduce las flatulencias y la hinchazón abdominal y estimula la función intestinal.



⊋Cuida tus músculos y **articulaciones.** Tiene un efecto antiinflamatorio por su contenido en el aminoácido lisina que auuda a reducir el dolor y las molestias en músculos y articulaciones durante u después del entrenamiento o en enfermedades degenerativas como artritis y fibromialgia.

Ayuda a conseguir masa muscular. Es un alimento vegetal que aporta proteína de buena calidad.

 □ Diabetes. Tiene un in-Odice glucémico bajo por su alto contenido en fibra y aporta magnesio, combinación que ayuda a regular el azúcar en la sangre y la liberación de insulina.

Pérdida de peso. Es un alimento saciante que bien combinado en los platos, llena sin hinchar, evitando los picoteos por hambre o ansiedad.

7Celiacos. Al no contener gluten, es una fuente de energía apta para celiacos o para personas con problemas de retención de líquidos o inflamación al consumir trigo y derivados.

Estrés y ansiedad. El Omagnesio que contiene es un relajante de los vasos sanguíneos y la musculatura. ¿Qué comemos hoy?

Cremn helada de quinua y granada



La guinua se adapta a recetas saladas y dulces como este postre helado bajo en calorías, rehidratante y rico en minerales reconstituyentes. No contiene gluten ni leche. Para no perder la consistencia en grano de la guinua, te recomiendo batir a mano en cada paso para que coja consistencia cremosa.

¿QUÉ NECESITO? (Ingredientes para 4 personas)

• Una taza de guinua en grano • 2 cucharaditas de miel • 2 huevos • Canela en polvo y en rama • 8 tazas de aqua caliente • Media granada

¿CÓMO SE HACE?

Deja en remojo las semillas en aqua fría durante una noche. Al día siguiente cuela los granos, el agua u bate a mano los granos de quinua con una taza de aqua caliente. Añade otra taza de aqua caliente u vuelve a batir. Y repite batiendo a mano con otras dos tazas de aqua caliente. Deja que repose una hora y retira el líquido superior. Vuelve a repetir añadiendo dos vasos de aqua caliente

cada vez que batas el líquido. Cuando el líquido quede cremoso y homogéneo, mezcla con la miel, los dos huevos batidos u una pizca de canela. Bate bien de nuevo u guarda en el congelador al menos una hora, para que adquiera consistencia de oranizado. Vuelve a batir antes de servir. Coloca la crema con los granos helados en un bol, añade los granos de granada y adorna con unos palitos de canela.

OUÉ ME APORTA?

Una ración de 99 q, te aporta: 150 CAL

Carbohidratos 26 g (9% de la CDR) Fibra 3 g (12%), Grasas 3,5 g (5%) **Proteína** 5,4 g (11%), **Vitamina C** 3,7 mg (6%), **Vitamina B2** 0,2 mg (11%), Folato 43,4 mg (11%) Vitamina B12 0,3 mcg (5%), **Calcio** 44,9 mg (4%), **Hierro** 1,3 mg (7%) **Magnesio** 42,1 mg (11%) **Fósforo** 126 mg (13%) **Potasio** 200 mg (6%) **Zinc** 1 mg (6%) **Cobre** 0,2 mg (11%) **Manganeso** 0,5 mg (23%) **Selenio** 8,5 mcg (12%)

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

REMOLACHA ROJA

El superalimento que mejora tu resistencia

La remolacha es una hortaliza muu común en la dieta mediterránea que es capaz de aumentar la absorción de oxígeno en las células, por lo que es muy conocida como reconstituyente sanquíneo. También contiene altas cantidades de fibra, ácido fólico, potasio, manganeso y algo de hierro u vitamina C.

Las remolachas se pueden comer crudas o cocidas, y en la antigüedad no solo se consumía la raíz, también las hojas.

Tanto la remolacha roja como la remolacha blanca son muy ricas en almidón y azúcar, no obstante, la primera resulta mucho más sabrosa, por lo que tradicionalmente se ha reservado la remolacha blanca para la producción de azúcar.

Propiedades

> Contiene hetaina sustancia detoxificadora. regeneradora y protectora para el hígado, que auuda a eliminar las toxinas producidas por el entrenamiento intenso.

> La antocianina aue le proporciona su color rojo intenso reduce los efectos cancerígenos de algunos tipos de toxinas que pueden provocar tumores de hígado.

- Tiene un elevado contenido en fibra que previene el estreñimiento u contribuue a un efecto de saciedad que nos ayuda en las dietas de pérdida de peso.
- >Su contenido en ácido nítrico –un ootente vasodilatador- puede auudarte a controlar la hipertensión.
- > Baja en calorías, aporta unas 43 calorías por 100 q, que proceden

fundamentalmente de los hidratos de carbono.

- > Contiene potasio, que ayuda a equilibrar la ingestión de sodio demasiado elevado frecuentemente en nuestra dieta- y por tanto mejora nuestra salud cardiovascular
- > Muy rica en antioxidantes que ayudan a reponernos de los entrenamientos u previenen el enveiecimiento celular

→;SABÍAS QUE...?

No debes preocuparte si tus heces son rojizas al día siguiente de haber comido remolacha. El intenso color de esta hortaliza es capaz de resistir todo el proceso digestivo. Por eso, comer remolacha es un buen truco para saber cómo va tu digestión... si el rojo tarda más de un día en aparecer, debes tomar más frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos.



¿Qué comemos hou?

Polo détox de naranja y remolacha roia

Tras una cena o un exceso navideño, nada mejor que un tentempié ligero u sencillo de preparar que te auude a limpiar tu organismo.

¿QUÉ NECESITO? Para el zumo détox

- 20 q de brécol
- 10 q de albahaca fresca
- 30 g de remolacha
- 50 a de zanahoria
- 100 q de naranja

¿TIENE DEMASIADO AZÚCAR?

Aunque la remolacha blanca es junto a la caña de azúcar el vegetal más comúnmente utilizado para extraer esos adictivos "polvitos dulces". el contenido en azúcar de la remolacha roja es menor (unos 8 g por cada 100 g de remolacha roja, menos que una manzana). Además, esos azúcares se encuentran mezclados con un gran contenido en fibra, lo que baia su índice glucémico y convierte a la remolacha en un alimento saludable, apto para personas diabéticas o que necesitan bajar peso, especialmente cuando se come en crudo, como es el caso de nuestra receta.



¿CÓMO SE HACE?

Preparar estos polos no puede ser más sencillo. Pon todos los ingredientes juntos en la licuadora para obtener su jugo. Échalo en una cubitera de esferas y cuando haya comenzado a solidificar, clava un palo de brocheta en cada esfera.

¿QUÉ ME APORTA?

Se trata de una receta muy hidratante (perfecta și te cuesta beber suficientes líquidos durante el invierto). que aporta fibra dietética, vitaminas B1 y B6, potasio y manganeso. Y es muy rica en vitamina A, vitamina C, vitamina K y ácido fólico.

Una ración de 53 g te aporta:

91.7 KCAL 1% CDR

Carbohidratos 4.9a / 2% CDR Fibra 0.8q / 3%

Grasas 0.1q / 0%

Proteínas 0.6q / 1%

Aqua 46.60

Vitamina A 2310 UI 46%

Vitamina C 18.5mg / 31%

Vitamina K 17.7mcq / 22%

Folatos 23.0mcg / 6%

Calcio 15.1mg / 2%

Manganeso 0.1mg / 4%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

Hemos pedido prestada esta receta a "Sport Cookina", una revista de cocina para deportistas con las mejores recetas de los chefs Paco Roncero, José Luis Estevan u Ioaquín Felipe.



SANDÍA

THE SHIP AND

"Oro rojo" que cuida tu salud y mantiene tu peso

Aunque creas que es solo agua de color rojo, esta fruta es una fuente de vitaminas como betacarotenos para tu bronceado, ácido fólico, vitamina C y B5, y minerales como calcio, magnesio, fósforo u potasio.

¿SABÍAS QUE...?

Las semillas o "pepitas" de la sandía son una fuente natural de fibra, minerales, proteínas y grasas saludables. La cáscara de la pepita es la fibra y la semilla en su interior es rica en proteínas, grasas poliinsaturadas que regulan el colesterol en sangre, magnesio, que ayuda a la contracción muscular, oligoelementos como el cinc que contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmune y manganeso, importante también para cuidar las articulaciones del deportista. Eso sí, ingerir muchas puede causar molestias gástricas.



de nudillos.

glucógeno.

Rica en aminoácidos

Es rica en aminoácidos poco habituales (citrulina, alanina, ácido glutámico, arginina), vitaminas A, B y C, glucosa, fructosa, sacarosa, potasio, calcio, fósforo y fibra. Actúa sobre los meridianos de corazón. estómago y vejiga.

El color roio se lo debe al licopeno, un antioxidante que protege a los varones del cáncer de próstata y también reduce el riesgo de tumores de páncreas, pulmón y colon.

aqua.



ZUMO DE SANDÍA

PARA FI **DOLOR MUSCULAR**

Investigadores de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica (ETSIA) de la Universidad Politécnica de Cartagena (UPC) han desarrollado un zumo funcional de sandía que reduce el dolor muscular a las 24 horas de realizar una actividad deportiva intensa. Este zumo contiene L-citrulina. un aminoácido que las células intestinales absorben con más facilidad que si este aminoácido se suministra a través de un formulado farmacológico.



¿Qué comemos hou?

GAZPACHO DE SANDÍA

Un gazpacho diferente, refrescante y muy bajo en calorías que te hidrata antes y después de hacer deporte.

OUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

- Un kilo de sandía sin pepitas
- 4 o 5 hojas de menta fresca
- 2 pepinos pelados
- Una rodaia de iengibre
- El zumo de un limón
- 2 cucharas de aceite de oliva virgen extra
- Sal u pimienta

¿CÓMO SE HACE?

Primero troceamos el pepino y la sandía y reservamos unos trozos en forma de triángulo para acompañar. Limpiamos las ramas de menta y las secamos, reservando las puntas para decorac

En un vaso de batidora ponemos la sandía, el pepino, el zumo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta, y batimos a conciencia. Puedes rallar por encima un poco de

jengibre fresco si te gusta su sabor. Probamos y rectificamos de acidez añadiendo más limón al gusto. ¡Y ya tenemos lista una receta fácil y diferente para sorprender este veranni



¿QUÉ ME APORTA?

Una ración de 369 a te aporta: 121 CAL

Aqua 339 q **Carbohidratos** 22,4 q /7% **Fibra** 2,0 q / 8% **Grasas** 3,9 q / 6% **Proteínas** 2,3 q / 5% **Vitamina** C 29,3 mg / 49% Vitamina A 1.611 UI / 32% Vitamina K 9,5 mcg / 12% Vitamina B1 0,1 mg / 8% Vitamina **B6** 0,2 mg / 9% **Folato** 26,1 mcg / 7% **Calcio** 38,1 mg mg / 4% **Hierro** 1,2 mg / 7% **Magnesio** 9,8 mg / 10% **Potasio** 446 mg / 13% **Cobre** 0,2 mg / 9% **Manganeso** 0,2 mg / 10%

*CDR: Cantidad Diaria Recomendada, porcentaje calculado para una persona sana

El té es una bebida excepcional con muchas propiedades beneficiosas para la salud. Casi todos los tipos de té provienen de una sola planta: la Camellia sinensis, o planta del té. Las diferentes clases se obtienen variando el proceso de fermentación y mezclando con frutos, especias y plantas diferentes que le confieren virtudes diferentes, junto a aromas y sabores infinitos que convierten al té en una fuente de placer para los sentidos.



Propiedades del té

Hidratante

Antioxidante por los flavonoides del té

Es diaestivo y ayuda a adelgazar

> Energizante por su contenido en cafeina



Fortalece el sistema

inmunológico

Ayuda a regular el colesterol y los triglicéridos

Trucos para elegir y conservar el té

- >El té de buena calidad se nota por el aroma y el aspecto de las hojas, secas y de color brillante u no se observan tallos o palitos.
- >El té se debe quardar en un lugar seco, alejado de la luz u en un frasco hermético y oscuro, preferiblemente de hojalata.
- >Es preferible comprar pequeñas cantidades de té de buena calidad e ir renovando cuando se termine, a almacenac
- >El té de verdad se compra al peso y no en bolsitas que impiden ver la calidad y textura del té.
- >No se debe reutilizar las hojas de té más de una vez,

- pues las propiedades están completamente alteradas.
- >El té se puede conservar entre cinco y 10 horas en un lugar fresco y no es conveniente recalentar.
- >Las personas muy sensibles a la cafeína deben elegir variedades de té verde o rojo noco fermentados.

¿TE APETECE UNA TAZA DE TÉ?

Te da chispa y no tiene inconvenientes

Pocos deportistas se resisten al poder estimulante del café o los refrescos de cola, pero la acidez del café y las burbujas de los refrescos no son los mejores aliados para el estómago de muchas personas.

El té puede ser la solución. Tiene la mitad de cafeína que el café (de 40 a 60 mg por taza) y es más saludable, por lo que puedes tomar más cantidad si busca su "efecto chispa". En el té hay, además de pequeñas cantidades de vitaminas y minerales, unos compuestos muy beneficiosos, los polifenoles, que evitan problema cardiacos y tumores. ¿Sabes qué hace por ti cada tipo de té?

→Té verde, el antioxidante

Es el té menos fermentado y
más natural, conserva un
alto contenido en polifenoles antioxidantes como las
catequinas y apenas tiene
cafeína (8-10 mg/taza).
Es una de las variedades

25 mg de teína más recomendables, con propiedades antitumorales, hipoglucemiantes, diurético u anticaries

28 mg

de teína

oor taza

100 mg

de teína

oor taza

1-15 ma

de teína

por taza

→Té blanco, el antienvejecimiento

Es el té más delicado, se obtiene en altitud a 6.000 m de altura a partir de las primeras yemas de las hojas del té, que son secadas rápidamente. Es muy valorado y escaso por su gran capacidad antioxidante y antiguamente se tomaba para retrasar el envejecimiento.

→Té negro, el estimulante

Es el más aromático y con mayor cantidad en cafeína porque es el más fermentado, contiene una media de 40 mg de cafeína por taza. Tiene un gran contenido en flavonoides y es un buen antidiarreico. Es el té más popular, el clásico té inglés.

→Té rojo o Pu Erh, el quemagrasa Es el té que se obtiene por un proceso especial de post-fermentación que puede durar hasta 20 años en condiciones especiales. Contiene poca cafeína y es muy diurético, ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos y se toma como coadyuvante en las dietas para perder peso por su efecto depurativo y activador del metabolismo.

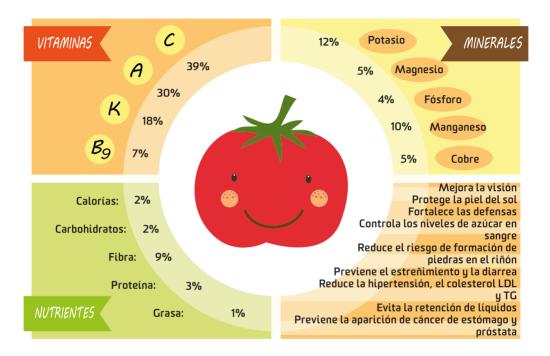
Tiene una gran actividad bactericida para prevenir la caries dental y el mal aliento. Ayuda a mantener una piel sana y limpia.

→Rooibos, el isotónico

Muy antioxidante, rico en flavonoides, sales minerales, potasio, hierro y vitamina C. No procede del mismo árbol que los demás sino de un arbusto sudafricano, el Aspolothus linearis y no contiene cafeína. Disminuye el nivel de colesterol. Es un té muy utilizado por los deportistas como bebida hidratante antes, durante y después del ejercicio.



TOMATE



¿UNA FRUTA O UNA VERDURA?

Una fruta es la parte de la planta que contiene las semillas. Por tanto, botánicamente hahlando el tomate es una fruta.

ALIADO EN LA DIETA PARA PERDER **PESO**

El tomate es quizá de los alimentos con menos calorías que podemos consumir; de hecho, 100 gramos de tomate aportan solamente 18 calorías.

Además es muy versátil, puedes tomarlo crudo, en salsa, en quisos, en zumo...

MEIOR COCINADO QUE CRUDO

Un estudio explica que con el calor el licopeno intensifica su potencial antioxidante en comparación con el tomate no procesado (crudo). Por ello, se recomienda cocinarlo con aceite de oliva o, si se va a utilizar en ensalada, combinarlo con un aderezo que contenga grasa (aceite de oliva), conservando la piel u las semillas.

UN POCO DE HISTORIA

La conquista del Nuevo Mundo trajo el tomate a Europa. Esta fruta entró a formar parte de la alimentación española entre los siglos XVI y XVII, donde era consumida principalmente cruda, aliñada con aceite, sal y pimienta. No fue hasta el siglo XVIII que en Italia se empezó a utilizar el tomate como salsa para condimentar la pasta.

;OUÉ ME APORTA?

El gazpacho es perfecto para tomar como sopa fría en cualquier época del año. Su combinación de hortalizas y sabores mediterráneos consigue una mezcla de carbohidratos. grasas sanas, vitaminas A y C, y minerales como el fósforo, potasio, hierro y manganeso. Perfecto para recuperarse de tiradas largas y ejercicios de alta intensidad donde se suda mucho y se pierde aqua y sales.



TIPOS

- >Raf: tiene textura crujiente, sabor dulce y agrio. Posee una forma irregular y poco uniforme. Su piel es fina y de color rojo-verde y de carne compacta.
- >De colgar: es de sabor dulce, de acidez escasa, pulpa generosa y rica en agua. Principalmente se utiliza para untar en pan.
- >Rama: de piel lisa, fina y de un color rojo muy llamativo y sabor intenso. Su pulpa es perfecta para salsas.
- >Pera: textura carnosa, dulce, sabrosa y aromática. En la cocina se consume tanto en fresco como en conservas, salsas y gazpachos.
- >Rosa de Barbastro: son grandes, de color rojo brillante y redondo. Su utilización en la cocina es para decoración.
- >Corazón de Buey: tiene una piel muy fina, pulpa muy carnosa y muy pocas semillas. Muy dulce y jugoso.
- >Kumato: color verde oscuro, casi negro, sabor que da un toque de original.
- >Cherry: pequeños y de piel fina y color rojo intenso al madurar. Textura firme, sabor dulce y afrutado.

¿Qué comemos hoy?

Barritas de gazpacho con albahaca fresca

Una forma diferente y original de tomar gazpacho bien frío. Puedes congelarlo en forma de cubitos para enfriar el gazpacho recién hecho, o tomar directamente estas barritas ya congeladas como un plato helado y salado rico en agua, vitaminas, minerales para hidratarte bien después de entrenar.



Ingredientes para 4 personas

- Un litro de agua
- 3 tomates maduros en dados
- 2 pepinos pelados en dados
- Aceite de oliva AOVE
- 50 q de pan integral rallado
- Sal u pimienta
- Albahaca fresca

ELABORACIÓN

Haz el gazpacho mezclando todos los ingredientes en la batidora y tritura muy bien. Vierte la mezcla en cubiteras alargadas como las de esta receta y congela al menos una hora. Puedes dejar las barritas heladas para servir con helado o dejar la mitad del gazpacho en la nevera y congelar la otra mitad para añadirlas como palitos al gazpacho servido en vaso.

Valores nutricionales por ración (502g)

Energía 121 Kcal

Grasas 4.4 q/ 7%

Hidratos de carbono 18.2 q/6%

Proteínas 3.8 g/8%

Fibra 2.1 q/ 9%

Vitamina A 1.437 UI/ 29%

Vitamina C 17.6 mg / 29%

Vitamina B1 0,2 mg/ 14%

Folatos 50.1 mcg/13%

Potasio 427 mg/ 12%

Fósforo 531 mg/ 53%

Hierro 1.5 ma/ 8%

Manganeso 0.3 mg/ 16%

Magnesio 16,2 mg/ 4%

Fósforo 79,6 mg/ 8%

Manganeso 0,3 mg/ 16%

Selenio 5,7 mcg / 8%

UVAS



¿SABÍAS QUE...?

El fruto de la vid (*Vitis vinífera*) es en realidad una baya cultivada desde los orígenes de la agricultura en el Medio Oriente, tanto como alimento fresco como para producir el vino o caldo fermentado de uva, muy apreciado desde la Antigüedad, por su sabor y sus propiedades saludables. Ahora sabemos que las uvas contienen una mezcla de nutrientes y fitonutrientes como los taninos astringentes, los ácidos elágico y cafeico bactericidas y la antocianidina y el resveratrol, potentes antioxidantes celulares. Comer uvas, especialmente las variedades rojas u oscuras, y beber vino tinto con moderación protege las arterias y el corazón, tiene propiedades antibacterianas y antivíricas, ayuda a retrasar el envejecimiento cerebral, a prevenir algunos tipos de tumores y a reducir la inflamación celular en general.

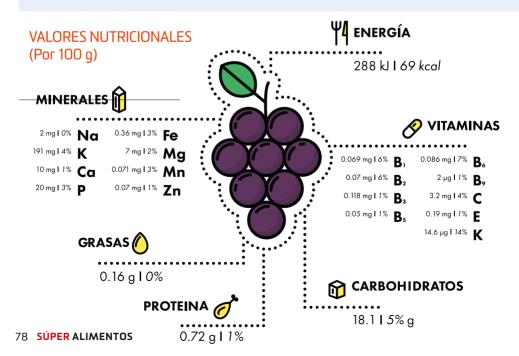
La uva es energética por su contenido en azúcares como la fructosa, que te aportan energía de larga duración al ir asociados a la fibra de la piel de las uvas. También es fuente del mineral potasio para reponer las pérdidas de este mineral al sudar y vitaminas C, A, K, ácido fólico y otras vitaminas B. Y en la piel está la fibra y la mayor parte de los fitonutrientes antioxidantes.

UVAS VERDES O NEGRAS

Es mejor escoger uvas rojas o negras porque el color oscuro se a su mayor contenido en antocianos y resveratrol, potentes antioxidantes. Las uvas verdes suelen ser más dulces y con menos antioxidantes.

Las pasas o uvas desecadas, concentran los

azúcares y son energéticas, y una de las mejores barritas energéticas naturales. En un estudio se ha encontrado que las pasas, a pesar de ser dulces, eliminan las bacterias de la placa y disminuyen el riesgo de caries y enfermedades de las encías.



12 UVAS, 12 PROPIEDADES

- >Energéticas y antioxidantes
- >Diuréticas, laxantes y denurativas
- >Ayudan al riñón y alivian el
- >Remineralizantes y rehidratantes
- >Potentes antioxidantes
- >Antitumorales
- >Previenen enfermedades cardiovasculares u diabetes y fortalecen los capilares sanguíneos
- >Reducen los síntomas de asma ų alergias
- >Regulan el sistema digestivo
- >Acción antibacteriana u antivírica
- >Son bayas económicas y fáciles de secar
- >Son antiinflamatorias



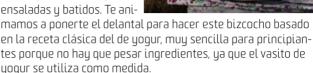
→IMPORTANTE:

aunque ahora puedes encontrar variedades de uvas sin pepitas, piensa que al quitar estas partes pierdes las sustancias con más propiedades beneficiosas de las uvas.

¿Qué comemos hou?

Rizcocho de yogur y uvas

Aprovecha para tomarlas no solo en Nochevieia. también el resto del año. frescas, con cereales, en



¿OUÉ NECESITO? Ingredientes para 8 personas

- 3 huevos
- Un uogur natural
- Aceite de oliva virgen extra (una medida del envase del uoaur)
- Azúcar (1- 1.5 medida de uoaur)
- Harina de repostería (3 medidas de uogur)
- Un sobre de levadura (16 a)
- Ralladura de un limón
- Una cucharada de azúcar alas
- 16 uvas moradas
- Harina y un poco de aceite nara el molde

¿OUÉ ME APORTA?

Una ración de bizcocho de 108 q te aporta: **404 CAL Grasas** 18 g / 27% de la CDR Hidratos de carbono 55 a / 18% **Fibra** 1,5 g / 6% **Proteína** 7 g / 14% **Vitamina** E 2.5 mg / 12% **Vitamina K** 11,4 mcg / 14% **Fósforo** 84,7 mg mg / 8% **Manganeso** 0,3 mg / 17 % **Selenio** 21,2 mcg / 30%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

¿CÓMO SE HACE?

Casca los huevos, colócalos en un bol grande con el azúcar u bate bien. Añade el uogur u el aceite u sigue batiendo con movimientos envolventes. Limpia el limón y con un rallador, incorpora la cáscara encima. Tamiza (pasa por el colador para que coja aire), la levadura y la harina, sobre la masa u mezcla bien. Selecciona unas cuantas uvas, trocéalas y retira las pepitas y añádelas a la masa, u el resto las añades enteras al final rebozadas en harina, para que al ponerlas en el molde sobre la mezcla no se vauan al fondo. Así nos las encontraremos de vez en cuando dentro del hizcocho como una "dulce" sororesa. Unta un molde con un poquito de aceite, espolvorea con harina u vierte dentro la masa y hornea a 180º durante 40-45 minutos o hasta que te quede el dorado a tu gusto. Apaga el horno, retira el bizcocho y deja que se temple y desmóldalo.

HACER YOGUR EN CASA ES FÁCIL

Fácil y saludable, tan solo necesitas un litro de leche fresca sin pasteurizar y de 1 a 2 cucharadas de yogur natural:



LO MEJOR DEL YOGUR

- 1. Ayuda a tener una digestión saludable.
- 2. Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2.
- Es un lácteo con muy bajo contenido en lactosa, por lo que se digiere mejor que la leche.
- 4. Aporta vitaminas B, ácido láctico, calcio y vitamina D de forma natural.
- 5. Disminuye el riesgo de cáncer colorrectal.
- 6. Ayuda a mantener la densidad ósea y prevenir la osteoporosis.
- Es un alimento apropiado para perder peso, ganar músculo y eliminar grasa.
- 8. Refuerza las defensas y ayuda a prevenir infecciones desde dentro.
- 9. Reduce la presión arterial.
- Ayuda a prevenir y reducir las infecciones provocadas por levaduras como Candida albicans.
- Equilibra los niveles de colesterol y triglicéridos.



- 12. Ayuda a mantener las encías sanas por su contenido en ácido láctico.
- 13. Es un alimento saciante que ayuda a evitar los cambios de humor.
- 14.Es un alimento perfecto para tomar antes y después de los entrenamientos.
- 15. Está muy bueno, es barato y se puede hacer en casa.



¿Qué comemos hoy?

Smoothie de yogur, pepino, mostaza y perejil

La receta de la salsa griega Tzaziki es la base para este batido fitness con un refrescante sabor ácido y picante. El tándem frío-calor para acabar con la grasa extra y ayudarte a marcar abdominales sin pasar hambre.

¿QUÉ NECESITO? Ingredientes para 4 personas

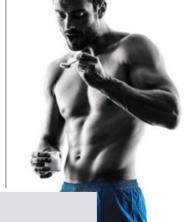
 Un yogur natural, una pizca de pimienta negra, una cucharadita de mostaza en grano, una ramita de perejil fresco o una pizca si es seco y un pepino grande.

¿CÓMO SE HACE?

Pela el pepino, trocea y añade a la batidora con el yogur natural, la pimienta negra, la mostaza y el perejil. Reserva unas hojitas de perejil fresco para decorar el batido. Disfrútalo bebiéndolo en el momento, no guardes en la nevera las sobras porque fermenta rápidamente y perderá la consistencia y el sabor refrescante.

CURIOSIDADES

Este hatido o 'smoothie' como lo llamamos ahora. está basado en la salsa o aliño de yogur de la cocina oriental que se llama 'tzaziki'en Grecia. 'maast-o khiar' en Irán u 'raita' en India. El ingrediente base de estos aliños de color blanco es el yogur natural al que se añade vegetales frescos como el pepino, zanahoria, piña, etc., con hierbas frescas como menta, comino o pereiil. La versión india 'raita' tiene un sabor picante porque incluye pimienta, jengibre o cayena. En esta receta lo hemos convertido en un hatido al añadir más cantidad de pepino que tiene un alto contenido en aqua y lo hace menos cremoso y más líquido.



¿QUÉ ME APORTA?

Una ración de 422 q te aporta <mark>121 CAL</mark>

Grasas 1,1 g / 2% de la CDR Hidratos de carbono 21,6 g / 7% Fibra 2,6 g / 10% Proteína 9,2 g / 18% Vitamina A 1208 UI / 24% Vitamina C 012,7 mg / 21% Vitamina K 71,5 mcg / 89% Vitamina B2 0,4 mg / 24% Calcio 301 mg / 30% Hierro 2,6 mg / 15% Magnesio 69,4 mg / 17% Fósforo 265 mg / 27% Potasio 830 mg / 24% Zinc 1,8 mg / 12%Manganeso 0,5 mg / 23% Selenio 7,2 mcg / 10%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2000 calorías al dia.

EL BUEN ALIMENTO CRÍA ENTENDIMIENTO

(Mens sana in corpore sano)



entendiendo los dibujos como un idioma universal que nos ayudan a pensar y unen a veces mejor que las palabras. Blanca Tulleuda o Dibu2pia resume y simplifica cualquier tema en mapas o notas visuales sobre la marcha, G y FB: @dibu2pia www.dibu2pia.com



la hora de hablar de superalimentos la polémica está servida, ¿quién cataloga un alimento en superalimento? ¿Qué propiedades son las que definen su superioridad? ¿Qué alimentos son los mejores o tienen propiedades extraordinarias? ¿Por qué es mejor una baya del Himalaya que una uva de la huerta de la abuela?

Cualquier alimento natural puede ser un superalimento, desde un tomate de toda la vida a las pequeñas semillas de chía que ahora son tan populares en las recetas de Instagram. Si buscamos propiedades beneficiosas o analizamos los valores nutricionales. todos los alimentos destacan por algo en su forma más natural, a veces en fresco otras veces meior elaborados para conseguir extraer algún nutriente o hacerlo más diaestivo.

Desde hace años los superalimentos son parte de mi alimentación y mis temas como responsable de Salud y Nutrición en la revista v web de Sport Life. No solo es por mi trabajo y formación como doctora en Ciencias Biológicas, y mi especialización en salud natural y nutrición deportiva. Quizás más

porque comer sano es muy importante en mi vida de madre deportista, trabajadora y muchas veces 'superada' por entrenamientos, trabajo v familia. Predico con el ejemplo en casa y fuera, y procuro comer sano y descubrir a personas deportistas las ventaias de una alimentación sana y equilibrada combinada con ejercicio físico, a cualquier edad, como la base para cumplir años con calidad de vida.

Me han pedido que me moje y cuente mis 5 superalimentos favoritos como deportista para este editorial, difícil escoger, pero lo intento. Si tuviera que ir a una isla desierta me gustaría llevarme: ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. UVAS ROJAS, BOQUERONES, CHOCOLATE AMARGO Y YOGUR. No, lo siento, tendrían que ser 6 superalimentos porque me falta mi superalimento para todo: ¡JENGI-BRE! No sería una dieta variada ni equilibrada, pero ya me buscaría la vida para encontrar algo más que comer por la isla. Como he dicho antes, cualquier alimento puede ser un superalimento si es natural y se come en cantidades adecuadas, y cuando hay hambre y poco que hacer en una isla desierta, se agudiza el olfato y el ingenio!

Os invito a disfrutar de esta quía de superalimentos para deportistas, porque comer siempre debería ser más un placer que una obligación para cumplir una dieta o unas normas. Quizás en esta época de retos nos podemos proponer probar un nuevo superalimento de esta guía cada semana, unos al natural otros en las recetas que os hemos incluido. Y como la lista de superalimentos es infinita, nos encantará recibir vuestros alimentos 'súper' v vuestras recetas 'fitness'. ¡Qué aproveche!

Dra. Yolanda Vázquez Mazariego

Responsable de Nutrición y Salud de Sport Life y www.sportlife.es





Yolanda Vázguez Mazariego





yolandavazquezmazariego



