

50 ALIMENTOS más que saludables

En tiempos de estrés y comida rápida, y ahora que el verano ha llegado, toca cuidarse con una dieta equilibrada. Comer bien no es sacrificado. Desde frutas como las naranjas y pescados como el atún hasta el chocolate y las gambas. Ésta es una guía de lo que a nadie le debería faltar ni en su mesa ni en su estómago para vivir más años.

Por **CRISTÓBAL RAMÍREZ** y **PILAR RIOBÓ**

Fotografía de **JULIA DE LA ROSA**

1 Kiwi

Explosión de color, sabor y vida. Ellos, los kiwis, son así. Es un chute de vitamina C (casi el doble que la naranja) y antioxidantes. La fruta peluda ayuda al organismo a defenderse de las agresiones externas. Es un guardián. Resulta útil para las dietas de adelgazamiento. A esto se une la fibra que esconde y el ácido fólico, especialmente bueno para las mujeres durante el embarazo, los niños en edad de crecimiento y las personas mayores. Y la gran cantidad de agua la convierte en la fruta del verano.

2 Nuez

Parece tímida al encerrarse en una cáscara, pero todo es fachada: revoluciona el corazón. Una porción diaria ayuda a mejorar el síndrome metabólico, es decir, reduce la grasa del vientre, equilibra el colesterol y la presión arterial, además de los niveles de glucosa. Ojo: no hay que pasarse porque tiene muchas calorías.

3 Canela

De China al universo. De ese país procede esta especia, que el resto del mundo hace tiempo que descubrió tanto en postres como en platos salados. Ayuda a metabolizar la glucosa, algo importante para la diabetes.



4 Agua

“Es imprescindible para la vida. Mantiene la tensión arterial, nutre las células, hace funcionar el riñón y elimina sustancias de desecho. Es la base de los fluidos corporales como la orina o la sangre. En contra de lo que suele recomendarse siempre, la cantidad exacta para cada persona depende de circunstancias como su metabolismo o si vive en un sitio caluroso o no. De todas formas, entre uno y dos litros y medio de agua es algo razonable. Si no bebemos lo que nuestro cuerpo necesita, tendremos la piel seca y podremos desarrollar piedras en el riñón. Beber mucha agua tampoco es bueno: puede causar sobrecarga en el riñón y que se retengan líquidos. También es imprescindible ingerir el agua a través de alimentos como frutas, verduras, legumbres y cereales. De esta manera podremos mantener nuestro peso”.

Consejo de Yolanda Sanz, nutricionista.



5 Pasta

“Entreno a luchadores de esgrima y tienes que garantizar energía durante muchas horas de entrenamiento y competición. Por eso es tan relevante la pasta, que se libera de forma lenta a lo largo del día. También es recomendable para personas que lleven a cabo un esfuerzo mental diario en esta lógica de trabajo en la que estamos instalados. Los hidratos de carbono deben componer el 50% de la dieta en una persona normal. Te pueden decir que favorece la obesidad, pero lo cierto es que se digiere con mucha facilidad. Una sugerencia, elaborarla con tomate y no con beicon y nata, que es demasiado calórica”.

Consejo de José Antonio Quevedo, médico deportivo.



6 Manzana

¿La fruta del pecado? Ni caso a Adán y Eva. Un gran error sería no tomarla. Sus flavonoides y su quercitina tienen excelentes propiedades antioxidantes, así que previenen enfermedades, entre ellas, algunos tipos de cáncer. Gran parte de la manzana es agua, pero ella no se contenta con eso: dulce y saludable, aporta azúcares y fibra. Y nada de pelarlas. Para que sus beneficios lleguen al organismo hay que comerlas con piel, después de lavarlas, eso sí, porque pueden contener residuos de pesticidas.

7 Patata

¿Qué sería el mundo sin ella? Cristóbal Colón hizo bien en traerla a Europa desde América. Aporta mucha energía debido a los carbohidratos, especialmente almidones, y juega un papel importante en situaciones de malnutrición y pobreza.

8 Naranja y mandarina

Son un tentempié y no engordan. El nutriente estrella es la vitamina C. Una naranja mediana o un vaso de zumo cubren prácticamente los 60 miligramos de vitamina diaria en una persona adulta. Y su poder antioxidante repele las células cancerosas.

9 Espárrago verde

Esos brotes verdes casi practican la magia: aportan pocas calorías y mucha fibra, minerales (potasio, calcio, magnesio...) y vitamina E. Encima, están ricos. Porque, ¿quién se resiste a un buen revuelto?

10 Leche

Es el barniz de los huesos, a los que protege con el calcio. La enfermedad ósea más frecuente es la osteoporosis, que hay que prevenir desde la infancia, un momento crucial de la vida. De ahí que los niños tengan que tomar entre tres y cuatro unidades lácteas cada día. Y luego, en las mujeres, durante la menopausia es fundamental.

11 Yogur

Ay, la lactosa, ese dolor de cabeza para casi el 30% de la población. Si se tiene intolerancia a la leche hay que recurrir a los productos lácteos. Su valor nutritivo es muy similar al de la leche, pero su sabor y consistencia le dan personalidad propia. Tanto, que protege la flora intestinal, previene diarreas e infecciones. No vale decir que no gusta: hay sabores para dar y tomar.



12 Especies

Asia las cultivó y ahora no existe rincón del mundo que no las utilice en su cocina. En la antigüedad su importancia era tal, que se les atribuían propiedades mágicas, afrodisiacas y curativas. Empleadas sabiamente, enriquecen las recetas y potencian los sabores. Las picantes son irritantes para la mucosa gástrica, por lo que han de emplearse poco. El perejil es una de las más usadas y aporta vitamina C y minerales. Otra ventaja de las especias: su larga vida.

13 Huevo

Alimento popular como pocos. El huevo de gallina constituye uno de los productos más comunes de la dieta humana. La clara está formada por proteínas de alto valor biológico. La yema es rica en grasa saturada, colesterol, lecitina y luteína. Ventajas: el precio asequible. Inconveniente: las bacterias a las que están expuestos, lo que puede favorecer, si su preparación no es cuidadosa, salmonelosis o diarrea. Así que la consigna es: huevo bien hecho, bien cocido, bien frito.

14 Lechuga

¿Qué comer? Si no hay tiempo ni ganas de preparar un plato, ahí está la lechuga redentora. Una ensalada y todo solucionado. Aporta pocas calorías y por eso es utilizada en dietas para adelgazar. La fibra y los minerales (en especial el potasio) le dan todavía más puntos saludables. Y en verano, con el calor sofocante, una lechuga fresca siempre es bienvenida.



15 Tomate

Este gordito de buenos colores no puede faltar en la nevera. Atención los hombres: un estudio ha probado que comer tomates reduce el riesgo de cáncer de próstata en un 35%. Los beneficios son incluso mayores cuando se consume en forma de salsa de tomate al menos dos veces por semana. Con todo, consumirlo crudo es imprescindible, ya que conserva todos sus nutrientes. Las poblaciones con dietas ricas en verduras disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

16 Judía verde

La verdura por antonomasia. ¿Y por qué? Por los hidratos de carbono, una pequeña cantidad de proteínas, la fibra, el potasio, el magnesio, los betacarotenos y la vitamina C, entre otros nutrientes. Ellos son los que la hacen saludable y ponen a tono el organismo. Además, las judías aportan menos de 30 calorías por cada 100 gramos. Y sí, se puede aderezar con otros alimentos. Así no se le puede decir que no.

17 Café

Es una de las bebidas más antiguas de la historia. Al café se le han atribuido cualidades mágicas y religiosas. Hoy sigue siendo una religión para muchas personas. Sí, la cafeína activa, estimula, aumenta la memoria y eleva el rendimiento en las tareas de razonamiento. Algunos estudios demuestran que los consumidores de café tienen menor riesgo de padecer Parkinson o Alzheimer. De merienda, ya saben qué tomar.



18 Té

La cultura asiática tiene al té en un pedestal. El resto del globo, también. Es una de las bebidas de mayor consumo, por encima del café y el vino. ¿Y eso? Estimula el ritmo cardíaco, previene las enfermedades del sistema nervioso y el Alzheimer. ¿Una taza?

19 Cacao

Una excusa para tomar chocolate: beneficia a la tensión arterial. El efecto es similar al que logran algunos fármacos contra la hipertensión. Un dulce nunca amarga a nadie, pero tampoco hay que pasarse, porque engorda.

20 Edulcorante

La preferencia por lo dulce se da desde la infancia. Los edulcorantes hipocalóricos aportan a los alimentos un sabor similar al azúcar. Se usan en muchos productos *light* y los pueden consumir los diabéticos.

21 Almendra

Pequeña, sabrosa, adictiva. Es recomendable por su grasa insaturada, adecuada para controlar el colesterol. Como ocurre en el resto de frutos secos, su único problema es el elevado poder energético. Hay que quedarse con lo bueno: la fibra.

22 Sal yodada

Evita la deficiencia de yodo, que en España, como en la mayoría de los países europeos, la sufren los escolares y las embarazadas. La sal puede prevenir el retraso del crecimiento y potenciar el desarrollo intelectual.

23 Zanahoria

Ese color naranja, que no pasa inadvertido, también obra un milagro: el betacaroteno, tras ser absorbido en nuestro cuerpo, se transforma en vitamina A o retinol, esencial para la vista, la piel y las mucosas. También contiene hidratos de carbono y fibra.

24 Pollo

A esta carne pocas veces se le hace ascos. Gusta a los niños y a los ancianos. Se puede preparar en infinidad de platos. Incluso, alegrar las ensaladas. No obstante, la grandeza del pollo no reside en su sabor, sino en su aporte de proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, B₆, B₁₂, hierro, fósforo... La salud, en este caso, tiene alas.



25 Guisante

El liliputiense de la cocina no es una verdura, como a veces se le llama, sino una leguminosa. Por eso, por los almidones y las proteínas vegetales, tiene un alto valor energético. El contenido en grasas, en comparación con el resto de nutrientes, no es relevante. Los revueltos y platos de cuchara llaman a los guisantes, y ellos se adaptan sin ningún complejo. Sólo se les puede reprochar una pequeña pega: la cantidad de fibra puede hacer que se produzcan gases y que resulten indigestos.



26 Alcachofa

“Es una verdura muy noble. Sólo tiene un inconveniente: no tiene un fácil maridaje con el vino por ese resabio metálico. A su favor hay que decir que aporta fibra, evita el colesterol y los triglicéridos, es antiinflamatoria, diurética y baja la tensión arterial. Eso sin contar con que es rica en minerales y vitaminas del grupo B. Un pequeño tesoro. ¿Para cocinarlas? Sólo cocidas. Cuando estén hervidas hay que dejarlas enfriar y conservar dentro del agua, para que no se sequen. Ajo rehogado en aceite de oliva virgen, una cucharada de harina, ese agua y *ivoilà!*, tendremos una salsa buenísima. Y ligera. Luego, trocitos de jamón y a correr”.

Consejo de Darío Barrio, cocinero y propietario del restaurante madrileño Dassabassa.

27 Piña

Esta fruta tropical exótica es arisca por fuera y tierna por dentro. Su cantidad de agua (más del 75%) la convierte en idónea para el verano. Prácticamente carece de grasas y proteínas. Unas observaciones: la parte con más fibra es la del centro, el zumo de piña carece de fibra y la piña en almíbar tiene muchos azúcares.



28 Pescado azul

“Me quedo con el pescado azul, y más concretamente, con el atún. Guarda en su carne proteínas de alto valor biológico, es decir, esas proteínas generan más proteínas y sintetizan músculos, hormonas y nuevas células. El atún también aporta grasas con mucho valor nutricional (ácidos grasos omega 3) que favorecen la circulación sanguínea, bajan los triglicéridos, mejoran el colesterol y nos hacen vivir muchos años. El atún es muy versátil y se puede guardar en conserva. No recomiendo que se consuma frito porque de por sí es ya bastante graso. El rey del mar es el atún de almadraba de Cádiz, un pescado que ha alimentado hasta al Imperio Romano”.

Consejo de Pedro Pablo García Luna, jefe de nutrición del hospital Virgen del Rocío de Sevilla.



29 Jamón serrano

Es la carne curada, salada y desecada, aunque a la mayoría de la gente ni le importe cuando engulle una loncha tras otra. La grasa infiltrada puede llevar a pensar que su valor calórico es muy alto. Pues no. Es claramente inferior al de otros embutidos. El jamón posee ácido oleico monoinsaturado (el del aceite de oliva) y es una fuente de proteínas. Una joya ibérica. Uno de los mayores embajadores de España.

30 Ajo

El ajo es bueno, dice la cultura popular, y en España se echa casi a cualquier plato. Estudios demuestran que protege de algunos cánceres. Los beneficios del ajo se atribuyen a la alicina, un compuesto que usa la naturaleza para proteger esta hortaliza de insectos, hongos y bacterias. Inteligente.

31 Cebolla

Apunte histórico: en algunos papiros egipcios aparece como alimento indispensable para los esclavos que construyeron las pirámides. Hoy se sabe que la quercetina protege las células. La cocción de la cebolla destruye sus nutrientes, así que siempre se debe comer cruda.

32 Pimiento

Verde que te quiero verde en ensaladas y guisos. Tiene poco valor calórico, son una buena fuente de vitamina B y C y antioxidantes. La nota negativa la pueden poner las personas con problemas de estómago, ya que puede resultar indigesto.

33 Calabacín

El agua es su vida: es la sustancia que más contiene. También están presentes los hidratos de carbono y una parte moderada de fibra. Una verdura de verdad.

34 Frutos rojos

El calor hace que vuelvan a aparecer. En primavera, fresas y frambuesas ponen colorido tras los días de invierno. El verano trae cerezas y picotas. Estas frutas las pueden consumir quienes estén a régimen. Son antioxidantes, tienen pocas calorías, fibra y propiedades diuréticas y laxantes. Además, fortalecen las defensas. ¿Algo mejor para unas incombustibles vacaciones?

35 Bayas tibetanas de Goji

“Éste es un producto novedoso, aunque se conoce desde tiempos milenarios. Se parece en la forma a la guindilla cayena. Pero son como pequeñas cerezas desecadas procedentes del Tíbet. Aportan muchos nutrientes: vitamina C, con una concentración mayor que cualquier otra fruta conocida; vitaminas A, B₁, B₂, B₆ y E. Este fruto es ya una referencia por sus poderosos antioxidantes. Gracias a las sinergias de todos estos nutrientes, las bayas del Goji refuerzan nuestro sistema inmunológico, cuidan el corazón, el hígado y los riñones, mejoran la vista, regulan el apetito y el sueño. Por algo se les llama las bayas felices. Están causando furor entre los *gourmets*”.

Consejo de Luciano Martín de la Rubia, director del Club del Gourmet de El Corte Inglés.



36 Aceite de oliva virgen

“Ésta es una reivindicación de la dieta mediterránea. En la vitamina E y los antioxidantes del grupo de los polifenoles está el secreto. La grasa monoinsaturada previene la arteriosclerosis, no eleva el colesterol malo (LDL) y limpia las arterias. Últimamente se han descubierto beneficios en el desarrollo del cerebro: retrasa la demencia y aumenta la memoria. Al tomarlo crudo, en tostadas, es cuando más vitaminas aporta”.

Consejo de Susana Monereo, jefa de endocrinología y nutrición del Hospital Universitario de Getafe.

37 Setas

El champiñón es la estirpe más extendida. Estos hongos poseen sustancias con efecto de fibra dietética. Contienen triterpenos, que están siendo investigados como posibles luchadores contra tumores. Ojo, que también existen setas tóxicas.



38 Vino tinto

“Lo indican numerosos estudios: el consumo moderado de vino tinto es beneficioso. ¿Y por qué si es alcohol? Por los policenoles, que se encuentran en la uva y durante la fermentación pasan al vino. Así se convierte en antioxidante. Baja el colesterol malo, aumenta el bueno y previene el envejecimiento prematuro porque protege las células, previene tumores, catarros y cardiopatías. El mejor tinto es artesanal. Una copa diaria es una medida razonable para un producto que realza el sabor de las comidas y también es un elemento social. Todo eso repercute en placer. Y el placer, todos lo sabemos, también es salud”.

Consejo de Juan Martín-Hinojal, enólogo de las bodegas Palacio de los Frontaura y Victoria de Toro (Zamora).

39 Brócoli

Esta señora de pelambreira insólita nutre y no engorda. Óptima para adelgazar. El brócoli es de armas tomar: se le atribuye una capacidad de protección frente a algunos tipos de tumores. Los antioxidantes y fitoquímicos aumentan la actividad de ciertas enzimas cuya función es bloquear o eliminar el empuje de los agentes cancerígenos.



40 Soja

“Una prueba: ha constituido la fuente de alimentación del pueblo asiático. Su proteína no aporta los valores negativos de las proteínas animales, tales como exceso de grasa, colesterol, hormonas, colorantes, conservantes... Los aminoácidos esenciales de la soja repercuten sobre todo en la mujer porque disminuye las descompensaciones hormonales. Ya lo sabemos: el pueblo asiático no conoce la menopausia. La soja se puede tomar en forma de *tofu* (el equivalente a nuestro pan), en bebidas que la lleven incluida y en forma de germinados para disolverla en ensaladas, estofados, verduras...”.

Consejo de Tomás Redondo,
presidente de Natursoy, empresa
que elabora alimentos biológicos.



41 Arroz

“Es el alimento comodín de nuestra sociedad. Le suele gustar a todo el mundo. Ni siquiera los niños, tan melindrosos, le hacen un feo. Está en la base de la pirámide de los alimentos y es el sustento de muchas culturas. El arroz aporta proteínas, que sirven para construir tejidos en el organismo. Además, contiene vitaminas, minerales e hidratos de carbono, que aportan energía. Se podría consumir una ración de arroz de forma diaria y sería sanísimo. Lo mejor es que existen infinidad de maneras de presentación, por lo que nunca nos podremos aburrir de consumirlo. Una buena idea es comerlo con verduras. Arroz con legumbres también es un plato especialmente bueno porque la combinación de los dos productos enriquece los valores nutricionales de ambos”.

Consejo de José Manuel Moreno, pediatra del hospital 12 de Octubre de Madrid.

42 Lentejas

Resisten y resisten. Las legumbres han desempeñado un papel fundamental desde hace siglos. Sus principales características son su facilidad de conservación y su alto valor nutricional. Contienen una gran cantidad de proteínas (de 20 a 22 gramos por cada 100 de alimento). Por eso alguna vez se le ha denominado como la carne de los pobres. Y es un plato sencillo de preparar y nos recuerda a las abuelas. ¿O no?

43 Judías blancas

Observen la fórmula: las leguminosas son de fácil cultivo, poco exigentes en cuanto al clima y al suelo y mejoran la fertilidad del terreno. El resultado es que las judías blancas son baratas y de fácil conservación. Es la causa de que hayan sido uno de los platos básicos de la población en épocas de escasez. Confieren bastante energía y hierro. Los guisos de cuchara se dejan para el invierno. En verano, en ensaladas frescas.

44 Vinagre

Otro alimento centenario. Es el producto de la fermentación de los zumos de diferentes frutas. Su valor calórico es bajo y, además, hacen que las ensaladas estallen en sabor. Puede disminuir la elevada carga de carbohidratos de una comida que incluya alimentos como arroz o patata; el vinagre y su capacidad reguladora.

45 Espinaca

El terror de los niños es una buenaza incomprendida. La espinaca resiste muy bien la congelación y posee fibra, vitaminas, minerales y pequeñas cantidades de calcio y hierro. ¿A que no hay que tenerle miedo?

46 Pescado blanco

El mar los cría y en la mesa se juntan. Sus ácidos grasos omega 3 son su fuerte porque alejan los infartos. Se deben consumir, al menos, dos veces por semana.

47 Gambas

Ellas se enorgullecen de sí mismas entre su familia de mariscos. ¿Por qué? Son más baratas que otros parientes. Las gambas guardan proteínas de calidad y son, relativamente, bajas en energía. Nos ayudan con fósforo y yodo. Si se cuecen con sal, pueden elevar la tensión arterial. Sugerencia: aliñarlas con limón, con especias o condimentos aromáticos. Y luego están los primos de las gambas, los camarones, que poseen varias vitaminas y se comen como pipas.

48 Mejillones

Barato y disponible todo el año en el mercado. El señor mejillón resalta por sus proteínas y su bajo nivel de grasas. Cuidado: pueden transmitir diarreas si se consumen crudos o poco hechos. Una receta, al vapor.

49 Pan de levadura madre

“El pan se ha convertido en algo industrial. Compras una barra y ves cómo le han quitado la fibra para que quede blanco y fino. Le echan conservantes para que la masa se levante pronto, y la harina está tan procesada que han desaparecido las vitaminas. Yo aconsejo el pan de levadura madre, que lo puede elaborar cualquier persona en su casa. Se hace así: mezclamos harina y agua y lo dejamos reposar 24 horas; luego veremos que ha fermentado y lo mezclaremos con más harina y frutos secos. Este pan mejora el sistema digestivo, previene enfermedades del corazón, baja el colesterol y limpia la sangre. Es como el pan de antes”.

Consejo de Kay Hesperen, propietaria de la cadena de panaderías Cosmen & Keyless.



50 Maíz

Todo el continente americano le tiene una fe desbordada desde hace siglos. Las películas estadounidenses lo popularizaron, y las casas españolas lo consumen en ensaladas, pero no se debe restringir sólo a este plato. Da mucho más de sí. Esta hortaliza destaca por los hidratos de carbono. No aporta grandes cantidades de vitaminas, pero es básico para los celíacos porque no contiene gluten. Para ellos, es el refuerzo amarillo. ●