

# EN SU PUNTO



— EL INVIERNO ES MENOS GRIS CON UNA BUENA DOSIS DE VITAMINAS. COME BIEN Y CONSIGUE ESOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO —

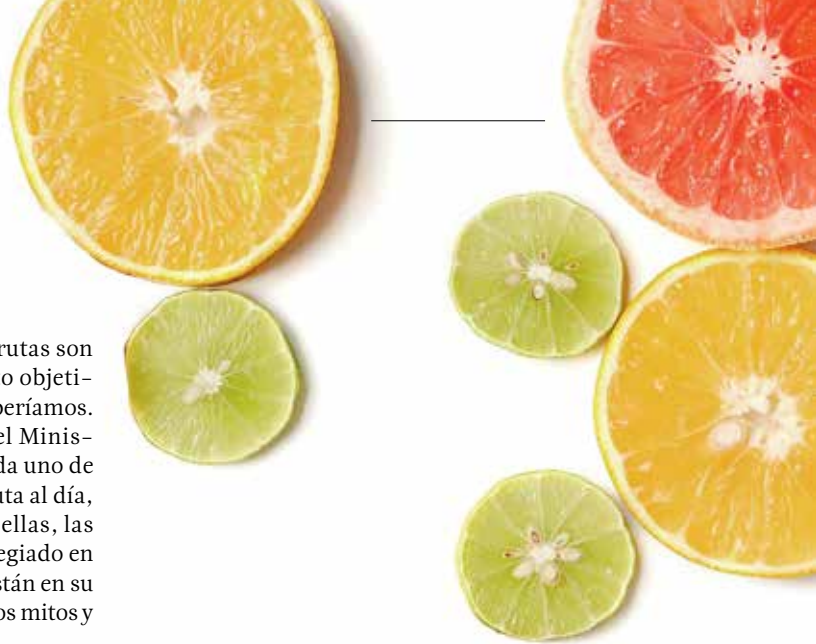
## ¡NARANJAS DE LA CHINA!

Que no te cuenten ningún cuento. A pesar de que este cítrico, fuente importante de vitamina C y de fibra, se encuentra entre las frutas más consumidas por los españoles, aún perviven muchos falsos mitos acerca de su consumo. Aprende qué es verdad y qué es mentira para que nadie te la juegue y disfrutes hasta la última gota de su jugo.

+

### Mejor al natural.

Para conseguir un vaso de zumo, necesitamos exprimir dos o tres piezas de fruta. Con ello, perdemos la fibra e ingerimos mucho más azúcar.



**C**

omencemos con una verdad: las frutas son saludables. Y sigamos con un dato objetivo: comemos menos de las que deberíamos. Según el último informe anual del Ministerio de Alimentación, en 2017 cada uno de nosotros consumió, de media, 36,4 gramos de fruta al día, un 7,1% menos que el año anterior. Entre todas ellas, las naranjas y las mandarinas ocupan un lugar privilegiado en nuestras preferencias. Aprovechamos que ahora están en su mejor momento para desmontar unos cuantos falsos mitos y recopilar otras pocas verdades sobre los cítricos.

### **LAS VITAMINAS DEL ZUMO NO “SE VAN”.**

“Bébetelo, que se le van las vitaminas”. ¿Cuántas veces hemos dicho u oído esta frase? Si creías que las naranjas pierden rápidamente la vitamina C tras ser exprimidas, ya puedes descartar la idea (y beberte el zumo despacio) porque esta creencia es un mito. Cuando exprimimos cualquier cítrico, la vitamina C no desaparece ni se esfuma de inmediato.

El rumor surge probablemente de una verdad mal explicada. La vitamina C (o ácido ascórbico) se oxida con rapidez en contacto con el aire y se transforma en otra sustancia llamada ácido dehidroascórbico. Esto es un hecho. Sin embargo, esta nueva sustancia mantiene las propiedades de la vitamina C durante alrededor de medio día. Según explican varios especialistas en nutrición en una completa revisión científica, esta vitamina se conserva perfectamente en el zumo durante 12 horas, aunque el sabor de la bebida pueda volverse un poco más amargo. Los mismos expertos señalan que sería necesario someter al zumo a una condición extrema (como calentarlo a más de 120 °C) para que hubiera una disminución drástica de vitamina C.

### **NO ESTÁN PROHIBIDAS PARA LOS DIABÉTICOS.**

“Si tienes diabetes, no debes comer fruta”. Una idea muy extendida en nuestro entorno que se apoya en un razonamiento lógico tan sencillo que parece de manual: las personas con diabetes no deben tomar azúcar; las frutas contienen azúcar; por lo tanto, las personas con diabetes no deben tomar fruta. El

razonamiento parece aplastante, pero resulta que es incorrecto. O, mejor dicho, inexacto, porque en ese enunciado no se tienen en cuenta ni la cantidad o el tipo de azúcares, ni la calidad del alimento que los contiene (en este caso, una fruta).

Las mandarinas, las más dulces de los cítricos, solo contienen 9 g de azúcar por cada 100 g de peso. Por supuesto, las personas con diabetes deben conocer este dato y tenerlo presente (sobre todo, cuando controlan sus niveles de glucemia con insulina). Pero también deben saber que, a día de hoy, ninguna institución de referencia en diabetes ni ningún experto en esta patología recomienda erradicar la fruta de su dieta. Al revés: la Asociación Americana de Diabetes (AAD) aconseja que los carbohidratos que ingieran provengan de hortalizas, frutas, cereales integrales, legumbres y productos lácteos, en vez de consumirlos a partir de otras fuentes, como alimentos a los que se les han añadido grasas, azúcares o sal.

En la misma línea, el Ministerio de Sanidad sostiene que las frutas son alimentos sanos que proporcionan cantidades pequeñas de fructosa en una dieta habitual, y por ello no aconseja disminuir su ingesta. El dietista-nutricionista Julio Basulto explica que, como el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares es más elevado en las personas con diabetes, la ingesta de fruta resulta muy recomendable. “Puede tener efectos beneficiosos sobre los niveles de colesterol y sobre otros factores de riesgo cardiovascular, como la tensión arterial”, apunta.

### **EL LIMÓN NO QUEMA NUESTRA GRASA.**

El jugo de limón es eficaz para limpiar vajilla, utensilios y superficies de cocina. Su destacado contenido en ácido ascórbico y ácido cítrico ayuda a quitar los restos de grasa que quedan en los platos tras

La vitamina C no se evapora al poco de exprimir una naranja; de hecho, se conserva perfectamente durante 12 horas.



## CUATRO VERDADES SOBRE TUS CÍTRICOS

### Ojo con el zumo de pomelo

Es el cítrico con mayor cantidad de vitamina A y, como el resto de las frutas, tiene muchas propiedades saludables. Sin embargo, hay que tener cierta precaución, ya que **su consumo puede interferir con la acción de algunos medicamentos** (impidiendo o disminuyendo su absorción en el organismo). Si tomamos ansiolíticos, fármacos para reducir el colesterol, antihistamínicos o medicamentos para regular la tensión arterial, conviene consultar con el médico.

### No nos falta vitamina C

**La vitamina C es muy importante para la salud** (es antioxidante, fortalece nuestro sistema inmune, ayuda a la cicatrización de heridas...), pero no nos hace falta consumir más de la que ya tomamos. **En España superamos con creces las ingestas recomendadas.** Tampoco resulta necesario aumentar el consumo de cítricos pensando en esta vitamina y en prevenir resfriados: hay **muchos otros alimentos que la contienen.** Algunos, como los pimientos, el perejil, el kale, el brócoli o la coliflor, tienen incluso más vitamina C que los limones, los pomelos y las naranjas.

### La fruta no engorda

Ni en ayunas, ni por la noche, ni con agua, ni en el postre: la fruta no engorda. Por el contrario: **las frutas son alimentos ricos en fibra, agua, vitaminas y minerales.** Todas las sociedades científicas relacionadas con la alimentación coinciden en recomendar su ingesta para potenciar un buen estado de salud. Además, hay evidencias que relacionan un elevado consumo de fruta y verdura con mayor facilidad para **perder peso y mantener el que hemos perdido.**

### Cuidado con la acidez

**La acidez estomacal** es un problema de salud **recurrente** en nuestro país (se calcula que la cuarta parte de la población sufre o ha sufrido sus síntomas). Además de la sensación de ardor y dolor, **pueden producirse lesiones en el esófago si no se previene** y trata de manera adecuada. Algunos alimentos pueden provocar acidez o ardor de estómago, y los cítricos y sus zumos se encuentran entre ellos. **Si sufrimos este problema, conviene evitarlos.**

comer, por ejemplo, un pollo asado. También puede emplearse para limpiar las salpicaduras de aceite que se suelen producir cuando hacemos algún alimento frito e incluso combinarse con bicarbonato para pulir superficies. Muchos productos industriales de limpieza apelan al **poder desengrasante del limón** en sus promociones.

Ahora bien, una cosa es que ayude a quitar la grasa de un plato y, otra muy distinta, que pueda disolver la grasa de nuestro cuerpo. Creer que el zumo de limón combinado con agua tibia sirve para quemar la grasa corporal y que, además, lo hace selectivamente (es decir, que solo remueve la que no nos gusta) es un error y puede convertirse en un timo. Existen diversos complementos **quemagrasas** que se venden utilizando esta idea. Y es falsa. La EFSA (la máxima autoridad europea en materia de alimentación) no ha aprobado declaración alguna de salud para ningún alimento o complemento con respecto a una supuesta capacidad para eliminar de forma específica la grasa corporal. Los **quemagrasas** no funcionan.

### NO ES LO MISMO COMÉRSELAS QUE 'BEBÉRSELAS'.

No es lo mismo una pieza de naranja entera que una pieza de naranja exprimida. En primer lugar, porque cambia la composición nutricional. Cuando exprimimos la fruta, se pierde la fibra, un nutriente cuyos beneficios van más allá de mejorar el tránsito intestinal. La fibra de los alimentos resulta importante para la salud cardiovascular y también ayuda a controlar nuestro peso. Y eso no es todo.

Para obtener un vaso de zumo es necesario exprimir, al menos, un par de naranjas. Ese vaso de zumo lo beberemos con mayor rapidez de lo que tardaríamos en comer las dos piezas de fruta (no hace falta masticar) y su impacto en nuestro organismo será bien distinto. El médico y pediatra Carlos Casabona es muy claro al respecto: “Beber zumo hace que fluya a toda velocidad un torrente líquido lleno de azúcares libres, con sus correspondientes calorías. La repercusión metabólica es muy distinta a la que se produce cuando el bolo alimenticio progresa por el intestino a un ritmo adecuado, liberando los azúcares contenidos de manera mucho más lenta y dando tiempo al organismo a responder con eficacia para que no haya picos elevados y súbitos de glucosa en sangre”.

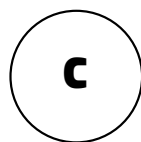
Además, no nos saciará igual. De hecho, es bastante probable que acompañemos ese zumo con algo sólido (un sándwich, una tostada, un cruasán...). En cambio, si comemos las dos piezas de naranja, será menos probable que tengamos ganas de comer otras cosas para acompañar. En suma: perdemos la fibra, consumimos más azúcares de golpe y añadimos más calorías con algún otro alimento, ya que el zumo no nos quitará el apetito. Por eso los especialistas subrayan que el zumo no equivale ni sustituye a la fruta entera.



### Un ave con mucha presencia

Para conseguir un pavo bien sabroso, una excelente opción es asarlo. Sazonalo con sal y pimienta; añádele un poco de mantequilla por encima y debajo de la piel, para que la carne esté más jugosa y la piel crujiente; y si necesitas descongelarlo, recuerda hacerlo poco a poco y en el frigorífico: un día por cada 2,5 kg de pavo.

El pavo es una excepcional fuente de proteína, con menos colesterol y grasas que otras carnes que llegan a nuestra mesa. Sin embargo, el aporte nutricional que obtenemos varía mucho dependiendo de si consumimos carne o fiambre.



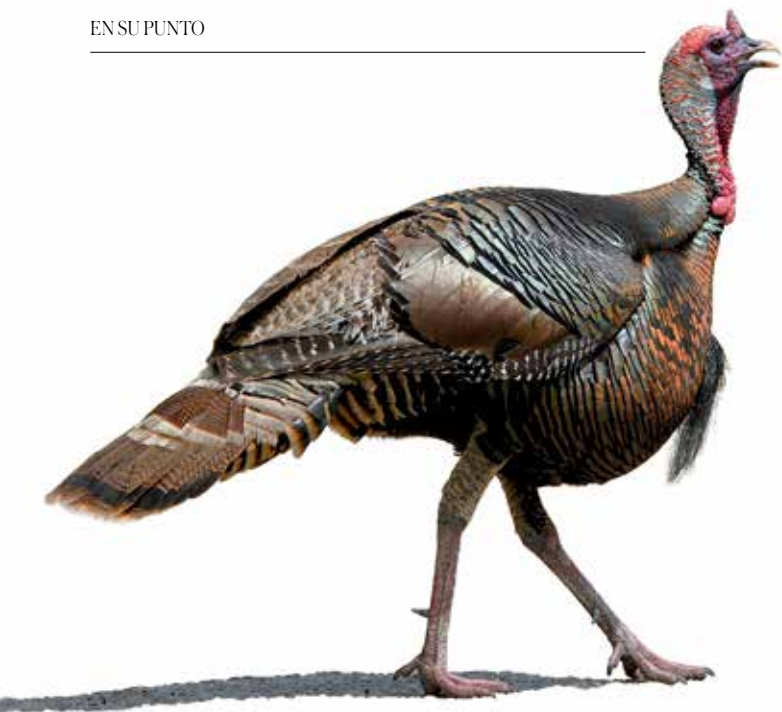
Comienza un nuevo año y se despliega la lista de buenos propósitos sobre el calendario. Comer mejor, bajar de peso, hacer ejercicio, dejar de fumar o reducir los niveles de estrés son algunas de las metas más populares por estas fechas. También las que más incumplimos: algunos estudios sugieren que solo una de cada diez personas logra llevar a buen puerto las flamantes ideas de enero. Si te encuentras

en el grupo de quienes quieren mejorar su alimentación (y si has sucumbido a los excesos navideños), necesitarás realizar ciertos cambios en tu dieta y elegir alimentos más ligeros. El pavo es uno de ellos, pero ¿resultan todas sus versiones igual de saludables?

Empecemos por el principio: la carne de pavo es muy sana. Comparada con otras carnes de ave, es la que contiene menos colesterol, menos grasas y más proteínas. En 100 gramos de pechuga a la plancha solo hay 145 kcal, casi el 30% son proteínas y menos del 3% son grasas. Lo demás son minerales y agua. Por tanto, estamos ante un alimento que cumple con los requisitos indispensables para formar parte de una dieta saludable y magra.

Además —y esto es importante, sobre todo en plena cuesta de enero—, se trata de un alimento asequible, lo que permite incorporarlo a nuestro menú cotidiano sin exigirle un sobre esfuerzo al bolsillo. Si lo combinamos con ciertas guarniciones como arroz integral, cuscús o verduras y frutas de temporada, podremos comer rico y sano por poco dinero.

## SABER ELEGIR NO ES MOCO DE PAVO



Sin embargo, no es lo mismo la carne de pavo que el fiambre de pavo, ese producto tan popular que solemos comer frío y en lonchas. Con excepción de las calorías, en las que casi no hay diferencia, los valores nutricionales son distintos y también su composición. Por concretar: en 100 gramos de fiambre de pavo, las proteínas se reducen a la mitad y las grasas se multiplican por cuatro. La presencia de vitaminas (ya de por sí discreta en la carne de pavo) queda reducida a meras trazas, mientras que el contenido de sal se multiplica por 6. Es decir, que a igual cantidad de alimento, estaremos consumiendo unos nutrientes bien distintos.

Y las diferencias no acaban aquí porque, si observamos las etiquetas de los diversos fiambres, encontraremos que se componen de varios ingredientes (agua, azúcar, sal, proteínas lácticas, almidón de patata...) y que no todo el peso del producto es carne de pavo. La composición y las proporciones varían según las marcas y sus propuestas (por ejemplo, en las versiones con menos grasas o sal), pero el abanico podría resumirse de este modo: la presencia de carne de pavo en el fiambre va del 55% al 90%. En el mejor de los casos, estaremos comiendo un 10% de ingredientes añadidos; en el peor, supondrán casi la mitad de lo que comamos.

Conocer esta información es importante para los consumidores por dos razones. La primera, porque solemos pensar que el pavo en lonchas es muy sano. La segunda, porque tomamos decisiones de compra y dietéticas basadas en esa percepción. Y, en este sentido, los datos oficiales son muy claros. Según el informe anual del Ministerio de Alimentación, el consumo doméstico de carne fresca a lo largo del año 2017 se redujo un 2,2% con respecto a 2016 (incluida la de pavo). En paralelo, hubo un aumento en la demanda de carne procesada, como el fiambre, por primera vez en cuatro años.

## ¿CÓMO ESCOGER BIEN?

La mejor opción, incluso para hacer un bocadillo, es comprar carne de pavo y prepararla en casa a la plancha. Pero, si no tenemos tiempo o nos resulta más práctico utilizar el fiambre de pavo en lonchas, entonces habrá que olvidarse del reclamo publicitario de los envases y mirar con atención las etiquetas. ¿Y qué debemos leer allí? Toma nota de estos consejos:

**1 No confundas publicidad con información.** La expresiones "tradicional", "artesano", "receta clásica", "natural" o "al estilo casero" se utilizan como sinónimo de calidad, pero nutricionalmente no significan nada. Las palabras que verdaderamente importan están en la lista de ingredientes y en la tabla nutricional. Esa sí es información relevante.

**2 Busca el que tenga mayor porcentaje de pavo.** En general, está indicado. Si no lo estuviera, recuerda que la lista de ingredientes de un producto siempre está ordenada de mayor a menor. Puedes deducir el porcentaje de pavo

en función de las cantidades de los demás ingredientes.

**3 Observa esos otros ingredientes.** Cuantos menos, mejor.

**4 Escoge versiones bajas en sal.** En los fiambres de pavo estándar, el contenido de sal suele oscilar entre 1 y el 2%. Un alimento contiene mucha sal si lleva 1,25 g o más por cada 100 g de peso (el consumo máximo recomendado por la OMS es de 5 g al día). Como explica el doctor Carlos Casabona, la frase "contenido reducido de sodio/sal" tan solo "significa que tiene una reducción del 25% en comparación con otro producto similar. Si este producto tiene mucha sal (por ejemplo, 2 g por cada 100 g), el "reducido" también la seguirá teniendo (1,5 g por cada 100 g)". Ante la duda, lo mejor es preguntarle al carnicero.

**5 En lonchas o entero.** No existen diferencias reseñables entre el pavo que vende el carnicero y el que puedes comprar en lonchas dentro en una bandeja ya preparada, salvo que el primero, al ser una pieza entera, se conservará durante más tiempo.

# Ajo: manual de instrucciones

Pertenece a una familia con miembros muy conocidos, como la cebolla o el puerro, y forma parte de nuestras recetas desde hace cientos de años. **En la antigüedad, además, se empleaba como remedio para tratar numerosos problemas**, desde combatir resfriados y proteger el corazón hasta mejorar la circulación sanguínea o aumentar el apetito sexual.

Buena parte de esa fama ha pervivido hasta nuestros días, ya que todavía está considerado un alimento lleno de virtudes y beneficioso para la salud. Y lo es.

El ajo, de aspecto humilde y discreto, atesora un sinfín de bondades nutricionales y gastronómicas. Quizá no sea tan mágico como se creía antaño, pero sí ha demostrado su **eficacia para reducir la presión arterial y prevenir la arterioesclerosis**, como explican desde la Fundación Española del Corazón. De hecho, ejerce cierto **efecto anticoagulante** y por ello se desaconseja su consumo antes y después de una intervención quirúrgica.

¿Qué contiene de especial este alimento? Es **rico en ácido fólico, algunas vitaminas (como la C) y en minerales tan importantes como el potasio, el magnesio o el fósforo**. Además, su inconfundible sabor puede mejorar muchísimas recetas, darle vidilla hasta a los platos más sosos y aromatizar aliños de uso habitual, como el aceite o la mayonesa.

Pero tampoco hay que exagerar: por muchas vitaminas o minerales que contenga, **las cantidades de ajo que consumimos son pequeñas e impiden que el aporte nutricional resulte significativo**. Habría que comer 100 gramos de ajo (unos 50 dientes) para ingerir el 28% de vitamina C que nos aporta una naranja del mismo peso. Claramente, gana la naranja que, por otra parte, no repite, como sucede con el ajo.

Conviene usar el ajo con cabeza. El mejor consejo es aprovechar sus cualidades gastronómicas sabiendo que es rico y, también, sano. En el mercado, **elige aquellos que sean firmes, pesados para su tamaño y sin brotes verdes, y evita los que tengan aspecto amarillento o parezcan estar huecos**. En casa, si los conservas en un sitio fresco, seco y ventilado, durarán mucho (los morados pueden durar hasta un año), así que siempre podrás tenerlos a mano para cocinar.



## NO HUYAS DE LAS MEDUSAS: ¡CÓMETELAS!

**L**as medusas ocupan un lugar muy concreto en nuestra vida: pensamos en ellas en verano, cuando queremos disfrutar del mar. Su presencia no es muy celebrada que se diga y nos ocupamos a conciencia de evitarlas. Pero ¿y si no fuera así? ¿Qué tal si, en lugar de percibir las como una amenaza, las buscáramos para llevar a casa y comérmolas? Si la idea de prepararlas en escabeche y servir las como aperitivo te parece descabellada, quizá debas echar un ojo a las propuestas de la gastronomía asiática, en la que suelen ser un alimento de lo más habitual. ¿Repelús? Piénsalo así: las medusas son a la cocina de Asia lo que los caracoles a los fogones de España.

Algunos países como China, Indonesia, Japón o Tailandia han incorporado esta especie marina a sus recetas y la consumen con naturalidad desde hace cientos de años. Su presencia no llama la atención. Se prepara con salsa, en sopa o en ensalada, y acompañada por ingredientes que den color y sabor a los platos, ya que las medusas son transparentes y no tienen gusto a nada. La excepción es el toque de sal, que viene dado por su propia composición: una medusa contiene, sobre todo, agua marina (más del 95%), y el resto son proteínas. De ahí que también se las llame aguavivas o, en inglés, *jellyfish* (pescado de gelatina).

Para degustarlas sin tener que viajar tan lejos, la mejor opción es visitar un buen restaurante asiático y bucear en su carta. Esto te permitirá disfrutar de una preparación tradicional diferente y hacerlo sin riesgos, ya que, como sucede con las setas, no todas las medusas son comestibles: algunas contienen elevadas cantidades de toxinas y pueden ser letales. En nuestros mares, de hecho, solo hay una especie consumible (la *Cotylorhiza tuberculata*), así que no se trata de dar un paseo por la playa y recoger lo primero que encontremos. Lo más indicado para probar este curioso (y escurridizo) alimento es dejar su preparación en manos de profesionales.

**Q**uién dice que las ensaladas solo se pueden

comer en verano? El invierno también se presta para disfrutar de este plato, que ha dejado de ser secundario para convertirse en toda una especialidad. Utilizar ingredientes templados, buscar el contraste de texturas y no tenerle miedo a los contrapuntos de sabor son claves para elevar las ensaladas a otro nivel. Pero lo importante, no hay que olvidarlo, está en la base. Las verduras de hoja verde son una oda a las ensaladas, un alimento tan sano como adaptable que podemos disfrutar a diario.

**Lechuga.** Es sin duda una vieja conocida de nuestros huertos. Se cultiva desde hace miles de años y, aunque su origen no está claro, hoy se produce y consume en todas las partes del mundo. En el mercado encontramos unas cuantas variedades (mantecosa, iceberg, batavia, romana, hoja de roble...) que, a pesar de su diversidad, presentan características nutricionales similares. Nos aportan potasio, vitaminas A y C, magnesio, fósforo, calcio y folatos.

Si compras una lechuga de tipo iceberg o romana, **elige** la que tenga hojas tiernas, pero firmes. Si prefieres otras variedades, sus hojas tendrán que ser más blandas, pero sin estar marchitas. Descarta las que tengan las puntas de las hojas quemadas o los bordes de color pardo.

**Combínala** con tomate y unos trocitos de pollo o

pavo salteados a la plancha. Añade unos (pocos) picatostes y aliñala con salsa de yogur (que puedes hacer mezclando yogur natural, aceite de oliva, un poquito de zumo de limón y cebollino o perejil picado).

**Espinaca.** Es la reina de la vitamina K, indispensable para formar huesos y tejidos sanos y para la correcta coagulación de la sangre. También nos aporta calcio, hierro, potasio... y más ácido fólico que los garbanzos o las alubias. Eso sí, también contiene ácido oxálico, un compuesto que, consumido en exceso, puede favorecer la formación de cálculos renales. De ahí que no se aconseje comer espinacas crudas a las personas con problemas renales, ni usarlas para batidos.

**Elige** las que presenten hojas de aspecto fresco y tierno, de color verde brillante y uniforme. Rechaza las que tengan manchas rojizas o amarillentas o aquellas cuyas hojas estén ásperas, tengan el tallo fibroso o un color poco intenso.

**Combínala** con algo de fruta troceada; por ejemplo, mango o fresa. Añade un puñadito de frutos secos, como nueces o avellanas. Pasa por la plancha un trozo de queso de cabra (en rulo) y colócalo encima, templado. Para aliñar: aceite de oliva virgen y un hilillo cremoso de vinagre balsámico.

**Canónigo.** Pequeño y simpático, pero concentrado y potente. Este vegetal, también llamado *lechuga del cordero*,

# ENSALADAS PARA EL INVIERNO

Grandes o pequeñas, de hoja lisa o rizada y vestidas casi siempre de verde brillante. Estas verduras son la base de muchas recetas con entidad propia y se crecen con ingredientes templados o frutos secos. Entre sus muchos aliados figuran el aceite de oliva virgen, el yogur, el queso o el vinagre balsámico.



contiene muchísimo potasio (más que los plátanos). Y, como las otras verduras de esta lista, nos aporta vitaminas A y C, calcio, fósforo y magnesio, un mineral esencial para la producción de energía.

**Elige** las hojas de color intenso y uniforme, bien formadas y turgentes. Descarta las que estén reblandecidas o mustias o las que presenten bordes amarronados. Las hojas más pequeñas son también las más sabrosas.

**Combínalos** con tomatitos cherry de distintos colores, setas salteadas y unos trocitos de jamón crocante. Añade unas pocas almendras trituradas y aliña con aceite de oliva virgen.

**Escarola.** Hay unas cuantas variedades de esta verdura, aunque podemos distinguir

fundamentalmente dos: la de hoja lisa y la de hoja rizada. La escarola rizada es rica en ácido fólico, vitaminas A, C y K, y diversos minerales, entre los que destacan el potasio, el calcio y el hierro. Este último, sumado a sus buenas cantidades de ácido fólico, la convierte en un alimento indicado para los casos de anemia (si bien el hierro de los vegetales se aprovecha peor que el de origen animal).

**Elige** las que tengan hojas frescas, firmes y tiernas. El color ha de ser verde brillante (sobre todo, en las hojas externas). Evita las que tengan colores amarillentos.

**Combínala** con granada y algunos gajos de naranja: queda muy vistosa y el contrapunto de sabores resulta muy interesante. Puedes añadir unas semillas de amapola por encima y

aliñar con una mezcla de aceite de oliva virgen, ajo, zumo de naranja y sal.

**Endibia.** Es una escarola de hoja lisa, de la que se consume el cogollo y las hojas tiernas. Muy baja en calorías (apenas 9 kcal por cada 100 gramos), también nos aporta ácido fólico, vitaminas K, A y C y minerales como el potasio, el calcio y el fósforo.

**Elige** ejemplares firmes con hojas blancas (excepto en la punta, que debe lucir un verde suave). Descarta los que tengan hojas arrugadas o con manchas oscuras.

**Combínala** con algún elemento del mar, como atún, anchoas o gambas. Agrega un huevo cocido troceado y unos pimientos asados (si es posible, templados). Alíñala con aceite de oliva virgen y una pizca de sal.

**Rúcula.** Resistente, vistosa y con un ligero sabor entre amargo y picantón, la rúcula gana presencia en nuestros platos, sobre todo cuando aún tiene las hojas pequeñas. Es especialmente rica en vitamina A (tiene casi la mitad que la zanahoria) y viene desde Italia, donde se emplea en diversas recetas, incluida la pizza.

**Elige** la que tenga las hojas firmes y de color verde intenso. Evita los ejemplares con hojas blanduzcas y de tono muy oscuro.

**Combínala** con unas lascas de queso parmesano o manchego, nueces y pera. También pueden ser trocitos de manzana, pero recuerda siempre rociarlos con zumo de limón para evitar que se ennegrezcan. Aliña con aceite de oliva virgen normal o aromatizado (por ejemplo, con azafrán) y un toque de pimienta negra.