

EN SU PUNTO

— LOS DÍAS DE VERANO SABEN A FRUTA Y AL HUMO DE LAS BRASAS. ABRE TU DESPENSA A NUEVOS PRODUCTOS DE LA TIERRA. —



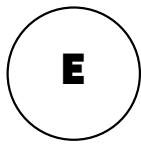
+

¿Son buenos para desintoxicarse?

No necesitamos consumir zumos o batidos para limpiar el organismo: el hígado, los riñones y el sistema inmunitario ya cumplen de sobra con esa función.

LA FRUTA, MEJOR A BOCADOS

En batido, en zumo o en licuado: nada apetece más en verano que beber un refrescante jugo de frutas. Pero, si eliges esta opción, ten en cuenta que ingerirás más cantidad de azúcar, pierdes parte de la fibra y te sacias menos que al natural. Si aún así quieres darte un capricho, toma nota de estos consejos nutricionales.



s difícil resistirse a lo que sabe rico, especialmente cuando es atractivo y está presentado con mimo. Un batido de frutas colorido, espumoso y recién hecho cumple con esta premisa, y más si nos lo ofrecen bien fresco y en un bonito vaso de cristal, cuando más aprieta el calor. ¿Resulta tentador? Desde luego. ¿Es fácil de hacer? También. Pero antes de trocear unas fresas y lanzarlas con alegría a la licuadora, hay algunos secretos (nutricionales y gastronómicos) que deberías conocer.

TIENEN FRUTA, PERO NO LO SON.

Dejémoslo claro desde el principio: no hay mejor manera de comer la fruta que a bocados, entera. Ningún zumo, batido o licuado, por muy casero que sea, puede sustituir a una pieza de fruta al natural, y esto es así por diversas razones. La principal tiene que ver con el azúcar: una cosa es ingerir los que están presentes de forma natural en las frutas, masticándolas, y otra muy distinta es liberar esos azúcares de sus células vegetales y bebérselos. Nuestro organismo no los recibe igual ni los procesa de la misma manera. Como advierte la Organización Mundial de la Salud, el consumo habitual de azúcares libres favorece la aparición de algunos problemas de salud como el sobrepeso, la diabetes de tipo 2 y la caries dental.

¿Qué más debemos saber desde el punto de vista nutricional? Que las frutas pierden parte de su fibra cuando se licúan (cuando se exprimen, la pierden toda), lo que les resta capacidad para saciarnos. Esto se nota especialmente con los zumos: si comes, por ejemplo, una naranja te sentirás más saciado que si bebes el zumo de dos (las que se necesitan para llenar un vaso). Así, no solo habrás ingerido el doble de calorías y azúcares, sino que, además, probablemente acabarás acompañando la bebida con algo (un bocadillo, unas galletas, un cruasán...) porque el zumo, por sí solo, no llena. Es un cambio sustancial.

Esto no significa que debemos privarnos del placer de beber un zumo o un batido de frutas. Tan solo, que su consumo debe ser ocasional, para disfrutar como algo especial en lugar de hacerlo todos los días. Además, como veremos a continuación, no todos los refrescos caseros son iguales.

Conviene ser consciente de su perfil nutricional: las frutas pierden parte de su fibra cuando se licúan, lo que les resta capacidad para saciarnos.



CONSEJOS CON MUCHO JUGO

La maquinaria. Para hacer zumo, si no tienes una prensa de fruta, puedes valerte de un mortero y un rallador, además del exprimidor (para cítricos). Por ejemplo, ralla zanahorias o corta unos trozos de piña, envuélvelos en un paño fino y aprétalo para extraer el jugo. Para los batidos, una batidora (de vaso o de mano) es perfecta.

El punto óptimo. Cuanto más maduras, mejor. Los licuados y los batidos son una solución práctica y rica para darle salida a esas piezas que se han quedado un poco pasadas, y evitar tirarlas.

¿Qué hacemos con la piel? La fina corteza de muchas frutas de temporada se puede incorporar a los batidos. Albaricoques, melocotones, ciruelas... No hace falta pelarlas: lávalas bien y quítalas el hueso.

El ingrediente prohibido. No añadas azúcar (ni

siquiera miel o siropes). Las frutas ya contienen todo el azúcar que necesitas. Otros ingredientes, como la leche y el helado, también contienen carbohidratos, por lo que no es necesario añadir más.

Mejor frescas que frías. Cuando los alimentos y las bebidas están demasiado fríos, nos cuesta más percibir todo su sabor y dulzor. Para apreciar las bondades de la fruta, sirve estos licuados y batidos frescos, pero no fríos.

¿Demasiada sed? Si sientes mucha sed, la mejor bebida para calmarla es el agua. Los zumos, los licuados y los batidos son para beber más lentamente, disfrutando de su sabor.

Contra el aburrimiento, color. Si quieres animar una jarra de agua fría, añádele unas rodajitas de lima, naranja o limón, o unas hojitas de menta o hierbabuena.



BREVE DICCIONARIO DE BEBIDAS

Además del zumo tradicional, que se obtiene exprimiendo o majando las frutas, existen los licuados y los batidos. ¿En qué se diferencian? En la textura y en la composición.

El licuado es un zumo de fruta más fino y sin ningún resto de pulpa. Si tiene el gusto muy potente se le pueden añadir otros ingredientes líquidos, como leche, agua o bebidas vegetales. **El batido**, en cambio, **se hace mezclando la fruta triturada (no exprimida) con otros elementos que pueden ser líquidos o no** (desde agua y leche hasta yogur, frutos secos o helado). La textura será más o menos espesa, pero siempre tendrá una consistencia más densa que un licuado y un zumo. A su vez, al conservar trozos de fruta (con su pulpa, su fibra e incluso su piel) nos llenará más. Las combinaciones son

infinitas y acertar es cuestión de gustos y de probar, pero aquí van algunos ejemplos muy sabrosos.



Zumo de naranja y zanahoria

Un vaso (200 ml) de zumo de naranja nos aporta, además de potasio y vitamina C, alrededor de **86 kcal** y **20 g de azúcar** (presente de forma natural). La misma cantidad de bebida, pero mezclando zumo de naranja y de zanahoria (100 ml de cada una), sigue brindándonos vitamina C y potasio, pero **reduce el azúcar en un 25%** y contiene una importante cantidad de betacarotenos, precursores de la vitamina A

(tan beneficiosa para la piel en los días de sol).



Licuado de melocotón

Si lo hacemos con agua, un vaso de licuado de melocotón tiene, aproximadamente, **65 kcal** y **15 g de azúcar** (presente de forma natural). Si utilizamos leche desnatada, estos valores aumentan (**100 kcal** y **20 g de azúcar**), pero también lo hacen otros nutrientes. El contenido de calcio, por ejemplo, se multiplica por 10. Los ingredientes frutales son de libre elección: quien dice melocotón dice nectarinas, albaricoques, ciruelas, cerezas...



Batido de plátano y fresas

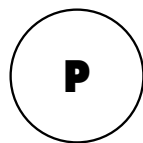
Un plátano (80 gramos) y un puñado de fresas o fresones triturados con agua pueden transformarse en un batido ligero de **80 kcal** y **14 g de azúcar**, rico en potasio, ácido fólico, calcio y vitamina C. Además, contendrá **fibra dietética** (que en los otros dos ejemplos está ausente). Las cantidades y proporciones pueden variar según tus gustos. Y los ingredientes (más allá de las frutas que elijas) también modifican el resultado final. Por ejemplo, si utilizas 100 gramos de helado de crema en lugar de agua, el batido tendrá cuatro veces más calorías y casi el triple de azúcar: más que una bebida, un postre.



En casa, saboréalas sin olores

Para disfrutar de las sardinas sin que la casa se impregne del olor que desprenden al cocinarse, prepáralas en papillote; marinadas en vinagre de manzana o como *topping* en una receta de arroz; al horno, sobre una cama de sal, o con un soplete de cocina.

Son tan conocidas, familiares y ubicuas que cuesta imaginar unos cuantos paisajes y celebraciones sin ellas. En algunas comunidades marcan el final de los carnavales y, en muchas otras, el inicio de las fiestas. Sencillas, baratas, deliciosas y nutritivas, las sardinas presumen (con motivo) de cariño popular.



Parrocha en Andalucía, parrocha en Asturias, sardiña en Galicia... Es posible que la encuentres con distintos nombres según el sitio al que vayas, e incluso que cambie el modo de prepararla. Lo

que no varía es su sabor característico, su precio asequible (desde 6 €/kg) y sus bondades nutricionales. Las sardinas nos aportan buenas dosis de proteínas y de grasas saludables, vitaminas como la A y la B12, y diversos minerales: calcio, fósforo, magnesio y yodo. Estas características la convierten en un alimento muy adecuado en la infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia, épocas en las que las necesidades de nutrientes son elevadas. Eso sí, también contienen sodio: por tanto, no conviene entusiasmarse añadiéndoles sal.

Pero no todo son ventajas. Como la mayoría de pescados azules, las sardinas son ricas en purinas (que se transforman en ácido úrico al ser metabolizadas en nuestro organismo), por lo que quienes padecen de hiperuricemia o gota deben limitar su consumo. Y, por supuesto, sus bondades varían en función de su preparación: fritas, rebozadas o enlatadas en aceite son un alimento poco recomendable dentro de la dieta habitual de quienes desean controlar el peso.

COMO PEZ EN LA FIESTA



La sardina en lata aporta más calcio que la cruda. Durante el tratamiento térmico al que es sometida la conserva, la raspa se ablanda y el calcio de esta pasa a la carne.

LAS SEÑALES PARA SABER ELEGIR.

A la hora de comprar, las encontrarás de diferentes maneras, aunque las más comunes son frescas o en conserva. Si las adquieres frescas, usa los cinco sentidos: al tacto, la consistencia de su carne debe ser firme; a la vista, sus ojos han de ser brillantes y no pueden estar hundidos, y la escama debe estar pegada al pescado, y al olfato, por último, mejor que no tengan un olor marino muy pronunciado.

Si compras la sardina en conserva, ganarás en calcio. Esta forma de conservación aporta más cantidad de este nutriente que la cruda. Durante el tratamiento térmico al que es sometida, la espina se ablanda y el calcio de esta pasa a la carne.

EL TAMAÑO SÍ QUE IMPORTA.

La talla de la sardina es fundamental para elegir la forma de preparación. Las pequeñas son idóneas para hacer revueltos o tortillas (como las sardininas en tomate) una vez quitadas las espinas. Estos ejemplares contienen una carne más fina y delicada y es habitual cocinarlas fritas, rebozadas, enharinadas, con un toque al ajillo o con una salsa bilbaína (un refrito de ajo, perejil, un toque de guindilla o de vinagre que salsea el pescado una vez cocinado). Los ejemplares de mayor tamaño son perfectos para hacer a la brasa o a la plancha. De esta manera, se cocinan enteras, con cabeza e, incluso, junto con las vísceras.

Pero, además de los clásicos, su versatilidad hacen de la sardina la protagonista de diferentes preparaciones:

- **Base de guisos o arroces marineros.** Por ser una carne tan delicada, apenas necesita cocción y es mejor agregar al guiso en el último momento y dejar que se cocine con el calor del reposo.
- **Crudas y en compañía.** Las sardininas en conserva se pueden comer en bocadillo, como ingrediente de ensaladas o tortillas. Las saladas, debido a su fuerte sabor, se suelen consumir con aceite de oliva para suavizarlas.
- **En la sartén.** Fritas con aceite de oliva, enharinadas, rebozadas o empanadas. Si son pequeñas se fríen enteras, mientras las grandes es preferible abrirlas en filetes.
- **En escabeche.** Si, una vez cocinadas, sobran de un día para otro, se pueden aprovechar y hacer un escabeche. Se fríen unos ajos en aceite y, cuando están dorados, se añade vinagre, una hoja de laurel y un poco de agua. Se agrega, ya fuera del fuego, un poco de pimentón. Se cubren y se deja reposar durante una hora. Transcurrido este tiempo, ya están listas.

En lo alto del 'ranking' de los nutrientes

La reina del calcio

43 mg	314 mg	124 mg
Sardina cruda	Sardina en lata	Leche entera
143 mg	30 mg	36 mg
Garbanzos	Boquerón	Naranja

Sus componentes estrella

Cuatro
veces más vitamina B-12
que el boquerón
y **ocho**
veces más que el congrio

100 g de sardininas contienen
18 g de proteína,
mientras que una
ración recomendada de
cacahuets (30 g) aporta
7,35 g

Fuente: Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Datos por cada 100 g.

Más del
doble
de fósforo que el pollo
o el cerdo, y
tanto
como el queso curado.

4
veces más omega 3
que las espinacas

Aceite de aguacate: las grasas también pueden ser saludables

Es rico en **ácidos grasos insaturados** (como el omega 3 y el omega 6). **Ayuda a controlar el colesterol. Es cardioprotector**, contiene **antioxidantes** (como la vitamina E) y se obtiene de la presión en frío de un fruto. Pero no, no es aceite de oliva, aunque con esta descripción podría serlo y casi siempre lo comparan con él. Hablamos del **aceite de aguacate**, un alimento que comparte muchas cualidades con el oro verde del Mediterráneo y que puede presumir de formar parte del selecto club de las grasas saludables.

El aceite de aguacate es único en cuanto a sabor, propiedades nutricionales y culinarias. Como destaca un estudio publicado en 2015 por la Universidad de Zacatecas y la Secretaría de Agricultura de México, **es tan nutritivo como el aceite de oliva y sus propiedades cardioprotectoras pueden ser incluso superiores**, ya que presenta **más cantidad de ácidos grasos mono y poliinsaturados, y menos grasas saturadas**. No obstante, los perfiles nutricionales de ambos aceites se parecen bastante y podría decirse que la principal diferencia tiene que ver con el sabor: el gusto del aceite de aguacate es mucho más suave, incluso neutro.

Esta característica no es, de por sí, un defecto. Por el contrario, puede ser muy útil para ciertas recetas en las que no queramos que el aliño tenga tanta presencia (por ejemplo, si lo combinamos con frutas). En México —el principal productor mundial de este aceite— se utiliza en **ensaladas, para elaborar aderezos y como condimento de pastas, legumbres, verduras y pescados**. Y en Nueva Zelanda, uno de los países donde más éxito tiene, se emplea a menudo para freír alimentos, ya que posee un punto de humeo superior al de la mayoría de los aceites vegetales (por encima de los 200 °C). Aunque en España constituye aún un producto para *gourmets* (y se conoce más por sus usos cosméticos), **cada vez es más sencillo encontrarlo en la cocina** (su precio oscila entre 1,88 y 10 €/100 ml). Y, si hay tiempo, además, se puede elaborar en casa. **Existen muchas formas de fabricarlo**: exprimiendo las cáscaras, cocinando los aguacates o, incluso, deshidratándolos.



ÑAME: EL ALIMENTO MÁS VELOZ DE LA TIERRA

Hasta hace cinco años, casi nadie lo conocía en Europa. El ñame era un alimento anónimo del que pocos habían oído hablar. Sin embargo, en 2012 se hizo famoso a la misma velocidad que Usain Bolt, el atleta jamaicano que batió el récord del mundo en los 100 metros lisos durante los Juegos Olímpicos de Londres. Aquella gesta deportiva despertó el interés de la prensa, que quiso saber qué comía el hombre más rápido del mundo, y que se sorprendió ante la brevedad de la respuesta: Bolt comía ñame, mucho desde su infancia.

El entusiasmo no se hizo esperar. Exótico y potencialmente eficaz para mejorar el rendimiento deportivo, el ñame lo tenía todo para subir al podio de los llamados superalimentos, y a partir de ese momento se le atribuyeron un sinnúmero de propiedades casi milagrosas. Pero ¿las tenía? No. De hecho, **el ñame es un tubérculo de lo más normal, sobre todo en América Latina** (también en Canarias), donde forma parte de la dieta cotidiana, como el boniato, la patata o la yuca.

Al igual que estos alimentos, el ñame es **muy rico en carbohidratos de absorción compleja** (sobre todo, en almidón), una característica que lo convierte en una fuente de energía muy interesante. También contiene **fibra, algunas vitaminas y minerales como el potasio**. Entonces, ¿qué lo hace especial? Los valores de esos nutrientes. Comparado con el boniato y la patata, el ñame nos aporta entre un 7 % y un 10 % más de carbohidratos, casi el doble de fibra y más del doble de potasio, un mineral particularmente útil para la recuperación muscular. Por lo demás, se parecen bastante, incluso para cocinar. **Puedes prepararlo frito, al horno, en sopas, guisos, purés...** No te convertirá en la persona más veloz del planeta, pero le aportará variedad a tu cocina sin irte muy lejos de casa.

AL PUNTO DE SAL

Un conservante alimentario poderoso, un medio de pago en la antigüedad, la unión entre moléculas de sodio y cloro o una experiencia gastronómica incomparable. Todo eso (y más) es la sal, un mineral que nos acompaña desde hace siglos, que tiene múltiples usos y del que encontramos todo tipo de versiones: desde las más modestas y funcionales hasta las más exóticas y sibaritas.

La sal se encuentra presente en casi todas las cocinas, realiza el sabor de los platos y conquista a los comensales. Pero dar rienda suelta a este gusto puede suponer un problema para la salud. Este mineral aumenta la tensión arterial y puede contribuir a las enfermedades cardiovasculares, por lo que debemos ser comedidos en su uso. Según la Organización Mundial de la Salud, **no debemos exceder los 5 gramos diarios y, sin embargo, tomamos el doble**. Si queremos mantener unos valores de consumo saludables, es imprescindible vigilar la dieta en su conjunto, y no solo el paquete de sal que tenemos en la despensa.

CONOCE SU ORIGEN

Aunque lo común es tener en casa sal gorda y sal fina, hay muchas más variedades:

- **Sal marina.** ▪ Procede de la evaporación del agua del mar.
- **Sal de manantial.** Surge en manantiales salinos.
- **Sal gema.** Se obtiene de yacimientos salinos.
- **Flor de sal.** ▪ Se forma o *aflo*ra en la superficie del

agua, por acción del viento y del sol. Se recoge a mano cuando las condiciones climáticas son favorables y está especialmente valorada por su delicadeza.

MÁS QUE UNA MODA

En algunos casos, la sal es ya un producto *gourmet* con muchas opciones:

Por su textura

- **Líquida**, con dispensador en spray. Ideal para alimentos en crudo y en frío, desde ensaladas hasta *carpaccios*.
- Unos 5 € / 30 cl.**
- **En escamas.** ▪ Muy utilizada con piezas nobles de carne. Posee una textura muy característica, es baja en sodio y versátil, pudiendo emplearse para maceraciones y coctelería.
- Aprox. 2,50 € / 125 g.**

Por su color

- La coloración rosa, negra, blanca o gris se debe a la presencia de otros minerales.
- **La sal rosa** contiene hierro.
 - **La sal negra** ▪ es así por la presencia de potasio y azufre.

Por su procedencia

- **Himalaya.** ▪ Presume de ser la sal más pura que existe, y contiene hasta 84 minerales.



PARA DISFRUTAR, INFORMATE

Mejor con yodo. Escoge siempre sal **yodada**. Este compuesto es indispensable para un buen funcionamiento de la glándula tiroidea y no siempre resulta sencillo obtenerlo a través de los alimentos. Con 600 µg de yoduro por cada 100 g, es nuestra principal fuente de este mineral.

¡Sal de tu escondite! La mayor parte de la que consumimos no es la que se usa al cocinar, sino la que viene incorporada en muchos alimentos. En algunos casos, su presencia es bastante obvia, pero en otros, no lo es tanto. Así, además de los **quesos, el jamón, los embutidos o las aceitunas**, debemos incluir en la lista de sospechosos a la **comida ultraprocesada** (desde pizzas hasta sopas), **las salsas de acompañamiento, los snacks, las galletas** (aunque sean dulces) y **algunos panes**, como el de molde. No todo el mundo lo sabe, pero **la mostaza tiene más sal que el jamón serrano**, y **los pepinillos en vinagre más que el queso curado de cabra**.

La fórmula del sodio. Aunque es obligatorio indicar la cantidad de sal en la etiqueta, los alimentos que la contienen de forma natural (y no como ingrediente añadido), pueden expresar el contenido de sodio como si fuesen equivalentes, pero **no lo son**. Si quieres saber cuánta sal posee un producto, **multiplica por 2,5 los gramos de sodio**. Por ejemplo, si aporta **0,30 g de sodio, significa que hay 0,75 g de sal**.

¿Cuánta sal hay en mi comida?*

Poca, si tiene	Mucha, si posee
0,25 g	1,25 g
de sal (o menos) por cada 100 g.	de sal (o más) por cada 100 g**.
Etiqueta "Bajo en sal" si tiene	Etiqueta "Muy bajo en sal" si tiene
0,3 g	0,1 g
(o menos) de sal por cada 100 g.	(o menos) de sal por cada 100 g.

*Indicadores establecidos por el Ministerio de Sanidad. **Algunos organismos lo bajan a 1,15 g.

A pesar de que se le atribuyen innumerables beneficios para la salud, lo cierto es que químicamente es similar a la sal común. **Alrededor de 4 € / kg.**

- **Oshima (Japón).** Se obtiene por evaporación de agua colocada sobre unas vasijas, lo que le da un tono ligeramente ocre. Este sofisticado método y su escasez hacen que el precio sea muy elevado, **unos 100 € / kg.**

- **Camargue (Francia).** Granos de flor de sal de apenas un milímetro de espesor, que flotan en el agua de los

cristalizadores y que, por su fragilidad, son recogidos a mano. Posee un tenue aroma a violeta. **Aprox. 2,50 € / 125 g.**

Otras sales proceden de España y tienen características notables:

- **La sal de Añana (Álava)** proviene de los manantiales de un antiguo mar de hace más de 200 millones de años. De gran pureza. Desde **unos 4 € / kg.**

- **Sal d'Es Trenc (Mallorca).** Se mezcla a mano con hierbas mediterráneas, especias, rosas o

aceitunas negras. Ideal con platos de pescado y verduras. **Unos 49 € / kg.**

- **Sal artesana de Andalucía,** procedente de una quincena de salinas en un mar de olivos. Desde **22 € / kg.**
- **Salinas de Oro (Navarra),** una de las pocas con agua de manantial. **Alrededor de 7,50 € / kg.**

Además, muchas **se combinan con otros alimentos y especias**, desde azafrán y pimentón hasta ceniza vegetal, flores como el hibisco o las rosas, pimienta, curry o hierbas provenzales.