

# Indispensables para una dieta equilibrada

La dieta mediterránea, basada en gran medida en el consumo de vegetales, contribuye a reducir el riesgo de enfermedades de máximo impacto en los países desarrollados, como las cardiovasculares, las degenerativas y el cáncer. Sin embargo, a pesar de que nuestro país posee un potencial productivo privilegiado y de que los conocimientos actuales demuestran el papel beneficioso de la dieta en la salud, consumimos menos de la mitad de la cantidad diaria recomendada de hortalizas y vegetales, un mínimo de 400 gramos diarios, o lo que es lo mismo, tres a cinco raciones al día. Para cubrir esas necesidades, las apetitosas ensaladas pueden ayudarnos este verano. Son muy fáciles de preparar, y por su elevado contenido en agua y otros nutrientes esenciales para nuestro organismo, sacian nuestra hambre y calman nuestra sed y nos ayudan a mantener la piel bien nutrida e hidratada. ◀

## Diez motivos PARA INCLUIR ENSALADAS EN EL MENÚ DE CADA DÍA

**1 HIDRATAN Y REFRESCAN.** Más del 90% de las hortalizas, base de las ensaladas, es agua. Comer ensalada es una forma sencilla y rápida de hidratar el cuerpo en estos días calurosos.

**2 PROPORCIONAN VITALIDAD.** Los vegetales son fuente excelente de vitaminas que regulan importantes procesos orgánicos, como el buen funcionamiento del sistema nervioso.

**3 DEPURAN EL ORGANISMO.** La acción depurativa, desintoxicante y diurética de las ensaladas se debe al alto contenido de agua, a la riqueza en potasio, al bajo aporte de sodio de los vegetales que las componen, y a la presencia de aceites esenciales que dilatan los vasos renales. Así, consumir ensaladas a diario contribuye a eliminar el exceso de líquidos y resulta beneficioso en caso de hipertensión, retención de líquidos y oliguria (producción escasa de orina). Al aumentar la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias



## ALGUNAS SUGERENCIAS

### ENSALADA VERDE

Rápida de preparar, muy nutritiva y perfecta para los más tradicionales. Se pueden utilizar diferentes aceites (oliva, girasol, soja...), vinagres (manzana, jerez, eneldo...), hierbas aromáticas (cebollino, perejil, ajo, orégano, albahaca...) y frutos secos.

### ENSALADA MIXTA

Miscelánea de sabores, al mezclar vegetales con ingredientes de origen animal (carnes, pescados, huevo, queso,

yogur...). Es un plato muy nutritivo, rico en proteínas. Bien combinado, se puede convertir en plato único de una cena ligera muy saludable.

### ENSALADA ENERGÉTICA

Combinar los vegetales con arroz, pasta, patata o legumbre es la manera idónea de convertir una ligera ensalada, un plato energético, además de nutritivo.

Crudas, partidas en juliana o en trozos pequeños, rehogadas y mezcladas con esmero, dan un

toque diferente y jugoso al plato y un sabor original.

### ENSALADA DE FRUTAS

Combinar los sabores vegetales y ligeramente amargos de algunas hortalizas, con el toque dulce y ácido de las frutas, puede ser un deleite para nuestro paladar.



de desecho disueltas, como ácido úrico o urea. Por ello, las ensaladas son recomendadas en caso de hiperuricemia y gota, afecciones articulares o reumatismos, y a las personas con tendencia a formar cálculos renales. Los vegetales más diuréticos son el apio, los espárragos frescos, la esca-rola, la endibia y la cebolla...

**4 PROTEGEN LA PIEL.** Los rayos solares son los principales agresores para la piel y una de las causas del envejecimiento y del desarrollo de melanomas. Con algunas ensaladas aportamos los nutrientes básicos para mantener la piel en perfecto estado. Las hortalizas de colores llamativos (zanahoria, remolacha, pimientos, tomate, col lombarda, lechuga lollo rojo...) aportan beta-caroteno que se transforma en vitamina A, que renueva la piel y las mucosas y vitamina C, lo que mejora la producción de colágeno, una proteína que mantiene la piel tersa y sin arrugas. Si se acompañan de aguacate o frutos secos y se condimentan con aceite de oliva virgen y germen de trigo, se enriquece la ensalada en ácidos grasos insaturados, imprescindibles para mantener una piel estructurada e hidratada, y de vitamina E, que evita la aparición de manchas de envejecimiento.

**5 REGULAN LA FUNCIÓN INTESTINAL.** Por la riqueza en fibra de los vegetales, una ensalada resulta laxante, por lo que previenen o mejora el estreñimiento. Además, la fibra contribuye a reducir el

colesterol en sangre y al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre), beneficioso en caso de hipercolesterolemia y diabetes.

**6 APORTAN POCAS CALORÍAS.** Muy adecuadas para todas las personas, y especialmente para quienes siguen una dieta de adelgazamiento, eso sí, sin abusar de los aliños. Además, comenzar la comida con una ensalada, sacia y reduce el apetito, lo que interesa en estas circunstancias.

**7 CUIDAN EL CORAZÓN.** La abundancia en antioxidantes (carotenoides -beta-caroteno, ácido alfa-lipoico, licopeno, vitamina C, vitamina E, flavonoides, selenio...) en los vegetales convierte a las ensaladas en platos aliados del corazón. Los antioxidantes bloquean la acción dañina de los radicales libres, sustancias implicadas en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer.

**8 MEJORAN LA DIGESTIÓN.** El ligero amargor de hortalizas como la escarola, el apio, la hierba de los canónigos, la achicoria, la alcachofa, la endibia o el rábano, estimula el funcionamiento de la vesícula biliar y del hígado. Además, los germinados (soja, alfalfa, berro, rábano) y fermentados (chucrut) enriquecen la dieta en enzimas, y todo ello es esencial en la digestión de los alimentos. Por tanto, incluir estas hortalizas en la ensalada, resulta aperitivo y tonificador, y se aconsejan en particular a

quienes padecen dispepsia, hígado perezoso y trastornos de la vesícula biliar.

**9 PREVIENEN LA ANEMIA.** La falta de hierro y de ácido fólico se relaciona con distintos tipos de anemia. Las verduras de hoja verde -acelga, espinaca, grelos, berros o escarola- son especialmente ricas en clorofila (con demostrados efectos antianémicos), folatos y hierro, por lo que interesa incluirlas en ensaladas en caso de anemia. Para aprovechar mejor el hierro vegetal (hierro no hemo) se aconseja acompañar el menú con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, kiwi, frutas tropicales, tomate, pimiento, etc. Además, por su contenido en folatos, las ensaladas son imprescindibles en la dieta de la mujer embarazada para prevenir graves trastornos en el bebé.

**10 SON SABROSAS Y NUTRITIVAS.** Hojas de lechugas diversas, escarola, endibias, espinacas, hierba de los canónigos, cebolla, pepino, ajo, zanahoria, remolacha, tomate, espárragos, apio, pimientos, germinados... Cuanta más variedad de hortalizas y verduras incluya la ensalada, mayor es la riqueza nutritiva y esto se traduce en más vitalidad y energía. Como complemento del aliño, la levadura de cerveza, las semillas de sésamo, el germen de trigo u otros productos dietéticos, además de enriquecer en vitaminas y minerales los platos, proporcionan agradables sabores.