



## MÁS VITAMINA C CONTRA LA GRIPE

**COL LOMBARDA.** En la Edad Media se la llamaba 'el médico de los pobres' por sus propiedades. Su vitamina C protege las células de la oxidación natural e influye en la actividad de los linfocitos T, capaces de identificar y acabar con virus y bacterias.

• **Posee compuestos antiinflamatorios**, los isotiocianatos. Hay experimentos de laboratorio que revelan que en algunos casos inhiben la formación del cáncer.

**MANZANA GRANNY SMITH.** Es una variedad de piel verde intenso y con un toque ácido. Sus 7,3 mg de vitamina C por ración comestible de 100 gramos estimulan las células inmunitarias.

• **Una o dos piezas al día** aseguran, además, una estupenda dosis de vitaminas B1 y B6, que evitan la fatiga mental y refuerzan la memoria. Su fructosa combate ese cansancio habitual entre comidas.

**PAPAYA.** Contiene más vitamina C que las naranjas. Además, tiene pocas calorías y es saciante. También supone un buen aporte de vitamina A, fundamental para huesos, músculos, piel y ojos.

• **Su piel tiene látex** que, aunque no es comestible, puede provocar trastornos en personas alérgicas a él. Se debe comer siempre madura; verde podría provocar contracciones uterinas en embarazadas.



## ALIMENTOS PARA ELIMINAR TOXINAS

**ALCACHOFA.** Su potasio nos ayuda a combatir la retención de líquidos y a expulsar sustancias tóxicas, sobre todo el ácido úrico. Y su fibra regulariza el intestino. Si las hierves, no tires el caldo: es depurativo.

- **La cinarina que contiene** evita que la grasa se acumule en el hígado y que se formen piedras en la vesícula. Y su ácido clorogénico, según recientes estudios, ayuda a prevenir el cáncer de mama y de colon.

**HABAS TIERNAS.** Exquisitas y delicadas, saciantes pero ligeras, nos aportan buenisimas proteínas vegetales. Además de su efecto detox, que aumenta si nos comemos las vainas más tiernas, son una gran fuente de ácido fólico.

- **Con trastornos gástricos** se debe moderar su consumo y tomarlas en puré sin piel. No se recomiendan en caso de diarrea ni en dietas bajas en potasio.

**AGUACATE.** Conocido como 'el oro verde', a sus propiedades antitoxinas se unen sus grasas cardiosaludables, que mantienen a raya el colesterol malo. Uno de sus compuestos, la avocatina B, es antiinflamatorio y evita que tengamos picos de azúcar.

- **Cómo cocinarlo.** Es mejor tomarlo crudo (medio al día por su aporte calórico). Si lo sometemos a cocciones largas, amarga. Añádelo a los guisos al final.



## BUENA FIBRA PARA GANAR SALUD INTESTINAL

**GUISANTES.** La cantidad de fibra insoluble presente en ellos combate el estreñimiento y facilita la evacuación, con lo que protegemos nuestros intestinos; y la soluble (pectina) reduce la absorción de colesterol LDL (malo) y grasas saturadas.

- **Cuécelos sin dejarlos muy blandos** y condimentalos con especias como la cúrcuma o el jengibre. Mezclados con arroz (cereales) aumentan su poder nutritivo.

**CEBOLLETA.** Su tallo es rico en fibra insoluble y el bulbo tiene más fibra soluble. Por eso conviene comer ambos. Además, es un excelente prebiótico: ayuda a crear el 'entorno' para que se desarrollen bacterias beneficiosas para los intestinos.

- **Es fuente de vitamina K**, fundamental para la salud de huesos y músculos, y que interviene en la producción de proteínas que ayudan a la coagulación de la sangre.

**FRESAS.** Son las reinas de las frutas: bajas en calorías, saciantes, antioxidantes, antiinflamatorias, buenas para la salud ósea y aliadas a la hora de bajar el colesterol malo gracias a compuestos como la lecitina, la pectina y el ácido ascórbico.

- **Las hojas y las raíces** de las fresas silvestres, en infusión o decocción, se utilizan como plantas medicinales y nos pueden ayudar a desinflamar los intestinos.



## LOS ANTIOXIDANTES QUE TE MANTIENEN JOVEN

**MANGO.** Es una de las frutas que mejor cuida la piel, las mucosas, los ojos y el corazón, por sus betacarotenos. Su vitamina K ayuda a asimilar el calcio, y su magnesio y potasio previenen la osteoporosis.

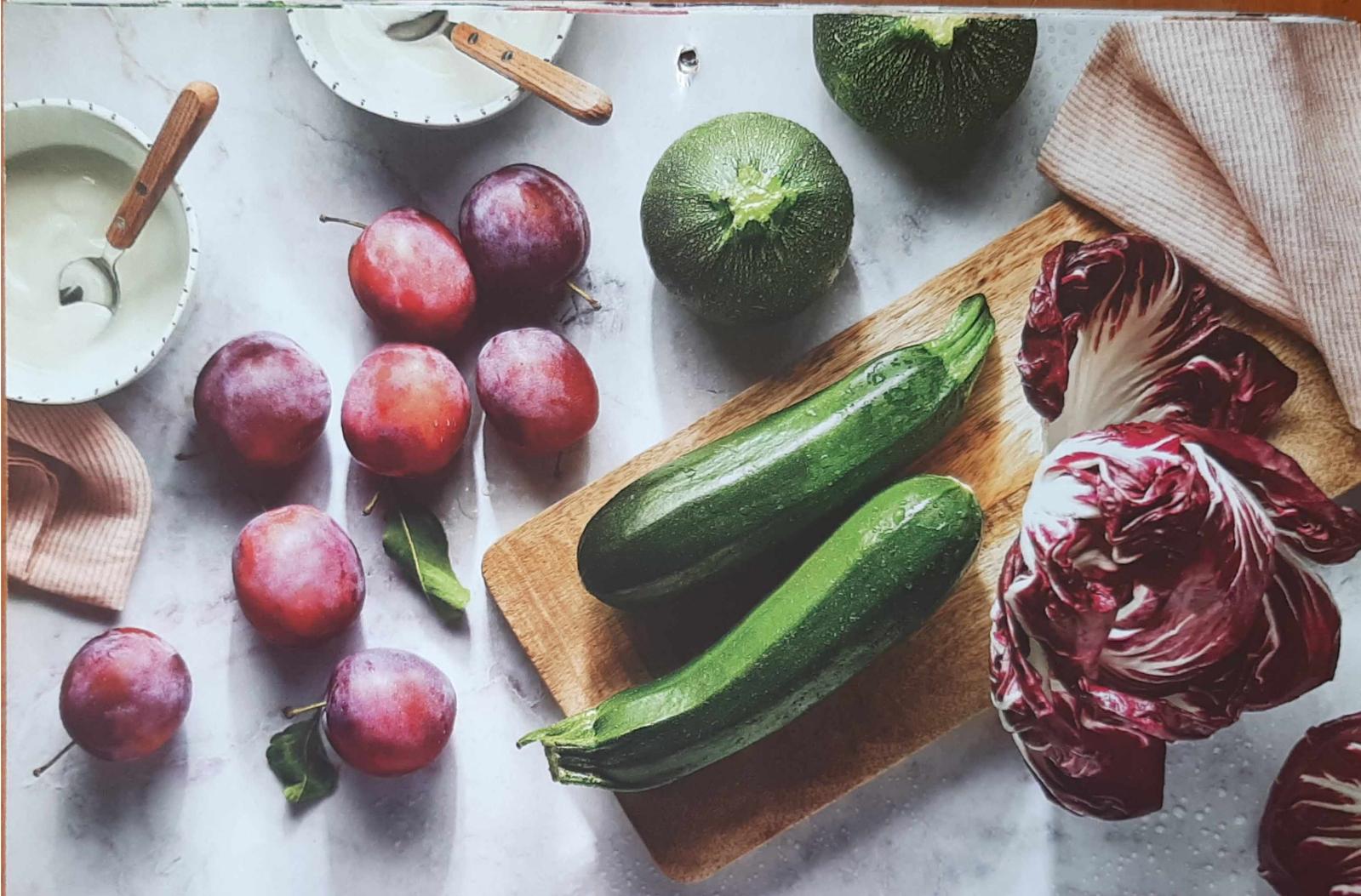
• **Para conservarlo,** no lo dejes en la nevera y procura no golpearlo. Si aún está un poco verde, déjalo madurar a temperatura ambiente. Y recuerda que, cortado en dados, se puede congelar.

**ESPÁRRAGOS.** Los respalda una larga lista de bondades saludables. Por sus flavonoides, previenen las enfermedades neurodegenerativas y se han relacionado otros de sus antioxidantes, los lignanos, con un menor crecimiento de los tumores.

• **Los trigueros, y los silvestres,** potencian la acción de enzimas que protegen nuestro hígado y nos ayudan a reducir el colesterol total y el LDL (malo).

**PATATA NUEVA.** Rica en betacarotenos y vitamina C, protege nuestras células de la acción de los radicales libres (que nos 'oxidan'); y su excelente aporte de ácido aspártico y potasio las rejuvenece.

• **Un cerebro en forma.** Contienen ácido glutámico, que protege el cerebro de tóxicos, favoreciendo la memoria y la concentración. Este aminoácido también combate la fatiga física y mental.



## PREBIÓTICOS QUE TE CUIDAN POR DENTRO

**ACHICORIA.** Nos aporta inulina, un tipo de fibra que favorece el desarrollo de las bacterias beneficiosas para nuestro sistema digestivo. Sus componentes amargos benefician el metabolismo y no es nada desdeñable su vitamina C y betacarotenos.

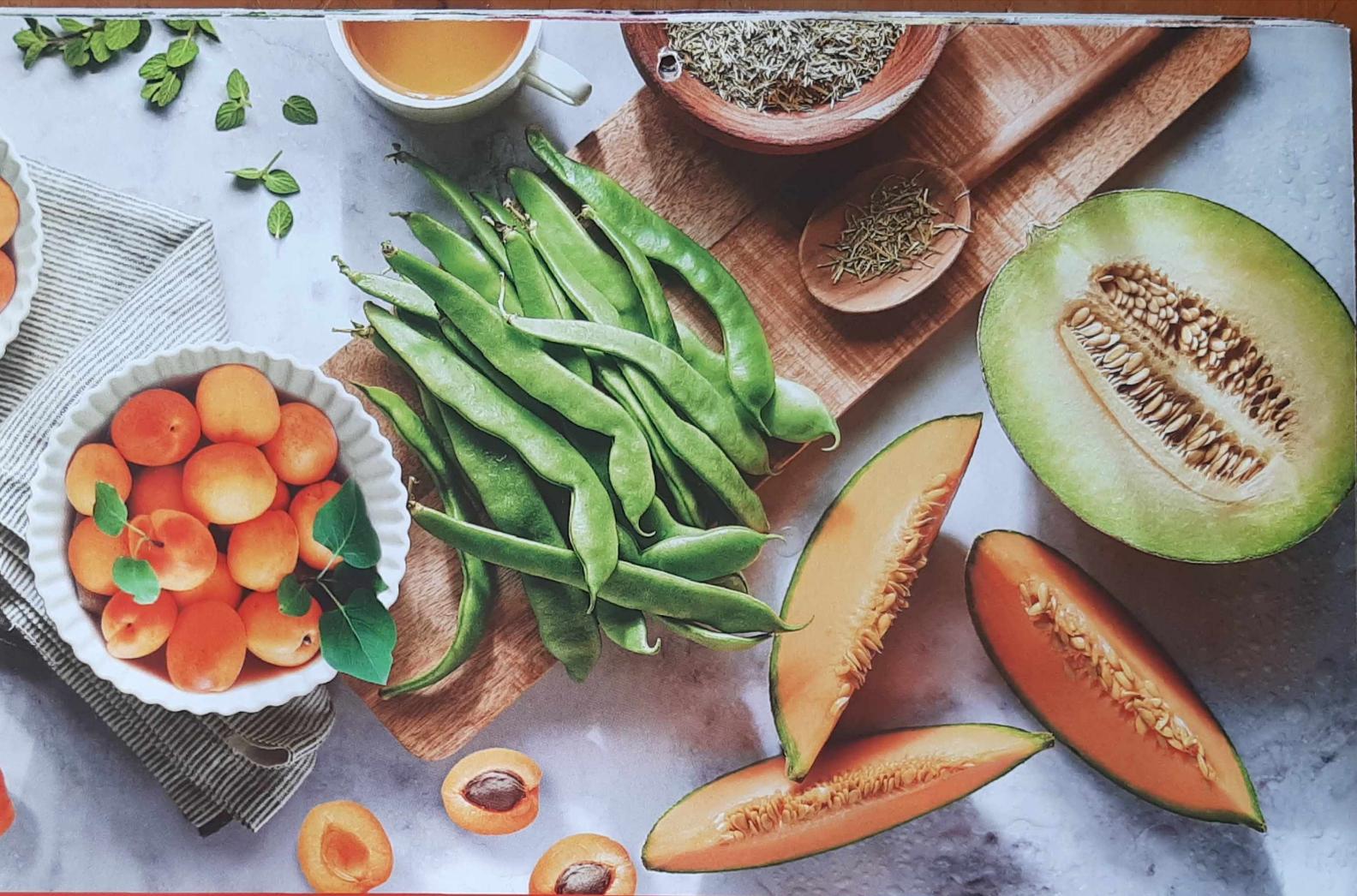
• **La bebida de achicoria** (un sustituto del café) se obtiene infundiendo la raíz de una variedad, y mantiene sus propiedades depurativas, diuréticas y digestivas.

**CALABACÍN.** Sus mucilagos velan por la salud de los intestinos en tres frentes: favorecen la flora intestinal, protegen y suavizan las mucosas y ayudan a movilizar los intestinos con suavidad para que podamos ir al baño sin problemas.

• **Se recomienda** despuntarlo y comerlo con la piel, donde hay muchos nutrientes, entre ellos vitamina C y una estupenda cantidad de ácido fólico.

**CIRUELA.** Además de sus funciones prebióticas, activa el sistema nervioso. Es beneficiosa contra la anemia al proporcionarnos hierro y vitamina C, que hace que absorbamos mejor este mineral.

• **Ciruela umeboshi.** Se seca y se fermenta y cada vez la consumimos más. Mejora la absorción de alimentos en el intestino delgado. No se recomienda en casos de hipertensión o trastornos renales.



## CONSIGUE MÁS POTASIO Y MEJORA TU TENSIÓN

**MELÓN.** Es una fruta altamente hidratante, muy recomendada para evitar la retención de líquidos por su capacidad de mantenerlos equilibrados en el cuerpo gracias a su potasio, también necesario para sintetizar proteínas y el desarrollo y funcionamiento de todos los músculos.

• **No es demasiado rico en hidratos de carbono** y, en contra de lo que se dice, puede tomarse por la noche.

**ALBARICOQUE.** Además de su contenido en potasio, también es interesante su vitamina C. El licopeno, la sustancia que le da color, se ha demostrado eficaz para reducir el colesterol LDL (malo). Y sus betacarotenos son esenciales para la vista, el cabello, los huesos y la piel.

• **Efecto antiestrés.** Ayuda a regular los niveles de estrés y mantiene en forma el sistema nervioso y las células del cerebro.

**JUDÍA VERDE.** Al ser rica en vitamina C es, también, un potente antioxidante. Junto a ella, su vitamina A hace de la judía verde una gran aliada para las defensas.

• **No se recomienda** comerlas crudas, porque contienen una sustancia, la faseolina, que puede ser tóxica y desaparece durante la cocción. Para disfrutarlas todo el año, cómpralas en temporada, córtalas, escáldalas 2 minutos y congélaslas.



## ALIMENTOS QUE TE PROTEGEN DEL CÁNCER

**ARÁNDANO.** El resveratrol, muy presente en esta fruta, es un gran protector anticáncer. También son muy conocidos los beneficios del arándano para el funcionamiento del cerebro y para prevenir las infecciones de orina.

- **Los congelados** mantienen los antioxidantes y las vitaminas. Sin embargo, desecados o calientes, como en las mermeladas, pierden mucha vitamina C.

**SANDÍA.** Su licopeno ayuda a reducir la incidencia de varios tipos de cáncer, aunque también contiene aminoácidos que actúan casi como un analgésico natural.

- **Durante el tratamiento** contra el cáncer es perfecta: es hidratante si nos cuesta beber agua, su textura favorece que comamos en caso de que tengamos problemas para tragar y su vitamina C mejora las defensas.

**TOMATE.** También destaca por su aporte de licopeno, que, además de protegernos contra el cáncer, se ha demostrado beneficioso para el buen estado de nuestros huesos, especialmente tras la menopausia.

- **Al cocinarlo**, el calor acaba rompiendo las membranas celulares y de este modo se libera el licopeno. Esto provoca que así lo absorbamos tres veces más que si lo comemos crudo.



## NUTRIENTES QUE MIMAN TU PIEL

**HIGOS.** Conocidos como la 'fruta de los filósofos' por su gran consumo en la Grecia clásica, aportan muchos betacarotenos, aliados de la piel. Dos o tres piezas al día nos ayudan a combatir los problemas oculares, como la degeneración macular.

• **Son poco calóricos:** 100 gramos proporcionan 74 calorías. Los higos secos presentan los nutrientes más concentrados, pero tienen 250 calorías por 100 gramos.

**MELOCOTÓN.** Por sus antioxidantes y betacarotenos, que previenen las arrugas y la flacidez de la piel, se usa en la fabricación de cremas. Además, favorece la digestión de las grasas y beneficia la disolución de piedras en riñón y vesícula.

• **Los orejones,** o melocotones desecados, pueden provocar migraña, o agravarla, debido a sus sulfitos. Tenlo en cuenta si sueles sufrir dolores de cabeza.

**BERENJENA.** Uno de sus compuestos, el ácido clorogénico, no solo beneficia la piel, también es antitumoral, antioxidante y rebaja el colesterol LDL (malo), funcionando como estatinas naturales.

• **Es mejor comerla con piel,** una vez cocinada, para obtener todos sus nutrientes. Si te molesta el amargor, córtala en rodajas y échale sal fina. Luego, enjuégala bien y sécala antes de cocinar.



## ALIMENTOS RICOS EN HIERRO PARA EVITAR LA ANEMIA

**UVA.** Muchas personas son reacias a comerlas por su aporte calórico. Sin embargo, 100 gramos solo tienen 70 calorías. Además del gran aporte de hierro, son depurativas y beneficiosas para hígado y riñones, así como para las arterias.

• **Las uvas negras** se consideran un 'elixir de juventud'. Su piel contiene resveratrol, que bloquea los radicales libres relacionados con el envejecimiento de las células.

**GRANADA.** Junto al hierro, destaca el poder de sus antocianinas, que se han demostrado efectivas para prevenir el cáncer de mama y el de próstata. También mantienen limpias arterias y venas.

• **El zumo de granada** mejora el ánimo. Para obtenerlo, mejor no uses licuadora, porque su membrana y las semillas amargan. Basta con exprimirla como la naranja y, después, colar el jugo.

**BONIATO.** Tiene un gran poder antioxidante y, con el hierro, destaca igualmente su aporte en manganeso, un mineral necesario para la salud de nuestros huesos y cartílagos y para una óptima coagulación de la sangre.

• **Hay que vigilar si...** Las personas que tienen tendencia a la formación de piedras en el riñón deben moderar su consumo debido a sus niveles de oxalatos.



## GANA ENERGÍA SIN SUBIR DE PESO

**CAQUI.** También conocido como palosanto, es capaz de darnos energía y levantarnos el ánimo, especialmente si lo tomamos por las mañanas. Es una fruta indicada para las personas con hipertensión y ayuda a absorber mejor el hierro.

- **Es excelente para** el sistema digestivo: maduro facilita el tránsito intestinal y verde combate la diarrea por los taninos, que desaparecen cuando madura.

**CASTAÑAS.** Son perfectas, por ejemplo, el día que se hace deporte por sus hidratos (la mayoría de absorción lenta) y su aporte de minerales esenciales para los músculos. Sus polifenoles frenan el estrés oxidativo, el envejecimiento, de las células.

- **La vitamina C** en las castañas no solo refuerza nuestro sistema inmunitario, también contribuye a que absorbamos mejor el hierro que contienen.

**CALABAZA.** Además de poco calórica (25 calorías por 100 g), es muy rica en betacarotenos y vitaminas C y E, con lo que su poder antioxidante está garantizado.

- **Las semillas de calabaza** suponen un excelente aporte de magnesio y de zinc. Este último es un gran aliado contra la fatiga crónica y la depresión. Además, en ellas también podemos encontrar triptófano, perfecto para nuestro sistema nervioso.



## ALIMENTOS QUE SACIAN EL DOBLE

**CHAMPIÑÓN.** Dos tipos de fibra (betaglucanos y quitina) son los responsables de que sean saciantes y, además, mejoran las defensas. El champiñón también aporta selenio y vitamina D, que reparan juntos el ADN y ayudan a frenar el crecimiento de las células malignas.

• **Pueden comerse crudos;** al cocinarlos es mejor saltearlos en aceite muy caliente: se sellarán y no perderán propiedades.

**CEBOLLA.** Su fibra también es una gran aliada para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Gracias a su glucoquinina, una sustancia que baja el azúcar en sangre, la cebolla es conocida como 'la insulina natural'.

• **Cocinada no pierde** apenas propiedades, pero en crudo, además, estimula el funcionamiento del hígado, el páncreas y la vesícula.

**MEMBRILLO.** Una gran presencia de fibra y taninos convierten esta fruta en 'la medicina' perfecta en los procesos diarreicos. Su ácido málico nos ayuda a eliminar el ácido úrico. Por si fuera poco, es expectorante y alivia la tos seca.

• **Al comerlo crudo** aprovechamos todas sus propiedades. El dulce de membrillo o las compotas, además de muchas calorías, no mantienen tantos beneficios.



## MEJORA TU FLORA INTESTINAL Y AUMENTA DEFENSAS

**PIÑA.** Solo ella posee bromelina, una enzima que, junto a su vitamina C, mejora el sistema inmunológico. La bromelina también fragmenta las proteínas y favorece la digestión. Igualmente, reduce la inflamación de los intestinos y ataca los microorganismos que pueden dañarlos.

• **Al cocinar la piña** se pierde la bromelina, de la que no es bueno abusar. Se recomiendan 150 gramos diarios de piña.

**TOMATE RAF.** Su aporte de nutrientes, en especial vitaminas C y E, es excepcional. ¿Por qué tiene más que otras variedades? Porque se cultiva, en parte, con agua de mar, que estresa la planta y hace que produzca mayor cantidad de antioxidantes.

• **Si lo comemos crudo y con piel**, también obtendremos un efecto laxante. Sin embargo, piel y semillas pueden irritar estómagos delicados.

**BRÓCOLI.** Una ración de 200 gramos nos aporta la cantidad de vitamina C que necesitamos al día. Además de equilibrar la flora intestinal, nos defiende frente a organismos que inflaman los intestinos. Su alto contenido en hierro, clorofila y ácido fólico combaten la anemia.

• **Si lo cocinas hervido** o al vapor, déjalo crujiente. También puedes rallar sus ramilletes para enriquecer tus ensaladas.