

COMER
BIEN
ES FÁCIL

Pepino contra la diabetes y la artritis

Es una hortaliza indicada en problemas de estreñimiento

El pepino es una hortaliza de verano, aunque actualmente se puede comprar durante todo el año. Los pepinos de mejor calidad son los frescos, verdes, sin manchas amarillentas ni defectos en la piel y tamaño medio.

El pepino está compuesto mayoritariamente por agua. Presenta un bajo nivel de vitaminas, destacando los folatos y la vitamina C. No es tampoco una hortaliza rica en minerales, entre los que se puede nombrar el potasio, seguido del fósforo y el magnesio. Sin embargo, su contenido calórico es muy bajo, lo que unido a su poder refrescante, justifica su frecuente empleo en dietas para perder peso.

El pepino crudo es un ingrediente habitual en las ensaladas verdes, y fundamental del gazpacho. Su aporte calórico es muy bajo debido a su reducido contenido de hidratos de carbono en comparación con otras verduras y a su elevado contenido de agua. Esto hace que sea un alimento muy recomendable en dietas de adelgazamiento.

Funciones importantes

Es rico en vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6) y minerales, entre los que destaca el níquel, un mineral esencial que se necesita en cantidades muy pequeñas, pero que cumple con funciones importantes en el organismo: controla la incorporación del hierro a los glóbulos rojos e interviene en la secreción de en-



Los pepinos tienen una importante función diurética.

Es un buen depurativo y diurético: aporta mucho potasio y es pobre en sodio, lo que favorece su acción

zimas digestivas relacionadas con la obtención de energía.

Además aporta, aunque en cantidades no muy elevadas, selenio y vitamina E, con acción antioxidante y protectora contra los radicales libres.

En el pepino está presente una pequeña proporción de beta-sitosterol; un compuesto con actividad antiinflamatoria y también hipoglucemiante, que participa en la respuesta del sistema inmunológico. También es un buen depurativo y diurético: aporta mucho potasio y es pobre en sodio, lo que favorece su acción diurética que elimina líquidos del organismo. Se aconsejan en: hipertensión arterial, gota, cálculos renales, retención de líquidos. Al aumentar la producción de

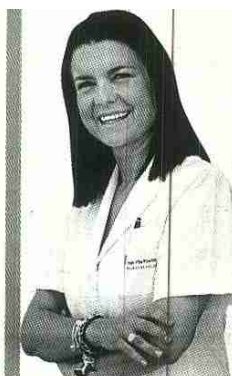
orina, también se eliminan, aparte de líquidos, sustancias de desecho como ácido úrico, urea...

Otra de sus cualidades es su fácil digestión. En este sentido es mejor comerlo natural. Si se come crudo y natural, se neutralizan la acidez de los líquidos corporales que se producen en casos de diabetes, gota, artritis...

Debido a su contenido en fibra, está indicado en problemas de estreñimiento. También es muy apropiado en problemas de diabetes y artritis debido al beta-sitosterol que contiene, el cual tiene propiedades antiinflamatorias, además de favorecer las defensas.

POR Montserrat Folch

Médica y nutricionista de la clínica Teknon. Autora de *El método de la doctora Folch*



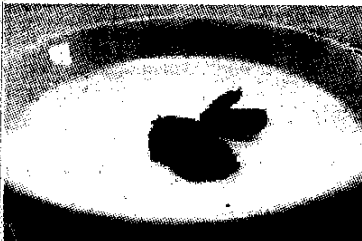
LA RECETA

Ingredientes

2 pepinos
1 yogur
2 cucharadas de zumo de limón.

fresca
1 diente de ajo
Aceite de oliva
Sal.

Dificultad
★★



1 Pelar los pepinos, quitar las semillas y batirlos con el resto de ingredientes excepto dos horas de menta.

3 Seguidamente lo dejaremos enfriar tapado en la nevera.

2 En la siguiente fase de este sencillo plato procederemos a comprobar la sazón y su densidad y, si es necesario, añadir agua.

4 Servir muy frío y decorar con las hojas de menta. Es una receta de muy bajo contenido calórico, rica en antioxidantes y con propiedades diuréticas. Se puede tomar como primer plato o como bebida refrescante con mucho hielo.