



## NUTRICIÓN Y SALUD

# La mejor dieta en primavera

La naturaleza renace tras el invierno y el cuerpo agradece la oportunidad de renovarse con dietas ricas en **alimentos frescos** que le permitan desprenderte de lo que le sobra y disfrutar de más vitalidad.

**A**stronómicamente, el año empieza en enero pero a ras de tierra la vida renace en primavera. La energía en esta época es ligera, expansiva, estimulante, como la mañana que nace por el este o la inspiración de la primera idea. En nosotros se manifiesta en el brotar de nuevos impulsos, la fluidez del movimiento y la creatividad. Para apoyar este proceso de renacimiento y apertura, podemos valernos del ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, la conciencia personal y, muy especialmente, la alimentación.

La primavera reclama una preparación en dos fases: primero limpiar, y luego crear. Todo a nuestro alrededor se conjuga para facilitar estos procesos. En esta temporada del año los frutos son verdes, jugosos, llenos de savia... emergen y crecen repletos de componentes

esenciales para la salud. Solo hay que aprovechar que están a nuestro alcance para darles un uso rico y saludable.

Un buen plan para esta estación es empezar con una dieta depurativa de entre uno y cuatro días, y continuar con menús suaves y frescos que incluyan sobre todo verduras y hortalizas frescas, frutas de temporada y germinados.

### SOLTAR LASTRE

En primer lugar, el organismo debe desprenderte de las toxinas y exceso de nutrientes que ha ido acumulando durante el invierno. Una cura depurativa es una forma preventiva de evitar otros trastornos. A menudo el cansancio o la astenia, las alergias, los resfriados o las infecciones de primavera son reacciones de defensa para soltar un lastre que el cuerpo ya no necesita. Una dieta que realice es-

ta función previa puede evitarnos estos momentos desagradables. Asimismo, el anhelo de nivelar el peso corporal no solo es una moda sino una exigencia higiénica que se manifiesta en la apetencia de productos más ligeros, más llenos de líquido y de micronutrientes esenciales.

Para limpiar se necesita agua. Por eso se recomienda ingerir alimentos que contengan mucho líquido durante unos días. Cada persona conoce su organismo e intuye qué tipo de depuración le conviene más. Si se suele tener frío, especialmente en manos y pies, se favorecerá la limpieza con tisanas y caldos vegetales ligeros y templados. Pero si se es más bien caluroso, se recurrirá a alimentos crudos como frutas, ensaladas o zumos.

Cuando decidimos hacer una limpieza hemos de tener presente nuestras cualidades físicas y también cómo nos sentimos interiormente. Una depuración es muy recomendable, pero jamás debe venir forzada. Es aconsejable dejarse ayudar por personas expertas en salud natural. En cualquier caso, resulta muy saludable empezar por suprimir alimentos muy procesados o densos y prescindir de fumar y tomar bebidas alcohólicas. Se introducen a diario frutas de temporada entre horas, ensaladas variadas e infusiones depurativas.

Además, se ha de beber suficiente agua para favorecer la función renal e intestinal y para eliminar sustancias de desecho. Pueden ayudar algunas infu-

### MENÚS PARA EQUILIBRAR EL ORGANISMO

- **Cereales integrales:** arroz, bulgur, cuscús, polenta, quinoa... ligeramente hervidos y con verduras.
- **Proteínas vegetales:** legumbres combinadas con cereales o semillas, tofu, seitán y tempeh.
- **Ensaladas** con germinados y fermentados.
- **Ensaldillas** de arroz, garbanzos o pasta.
- **Verduras** de toda clase y variedad, preferentemente amargas y pican tes, crudas o al vapor.
- **Cremas, purés,** consomés y sopas vegetales.
- **Sopas y julianas** de verduras y legumbres frescas, como habas o guisantes, con poca sal.
- **Plantas aromáticas** frescas para dar sabor.
- **Compotas** de manzana o pera, con orejones o pasas.
- **Panes integrales** de trigo y centeno.
- **Zumos** de frutas.



O.J.D.: 50006  
E.G.M.: 233000  
Tarifa: 33240 €  
Área: 3528 cm<sup>2</sup> - 600%

# CUERPOMENTE

Fecha: 01/04/2013  
Sección: ALIMENTACION  
Páginas: 20-25





## DIETAS LIGERAS PARA DAR UN RESPIRO AL CUERPO

No hace falta realizar un ayuno estricto con solo agua para eliminar toxinas. Cualquier restricción dietética ya se considera depurativa. Las siguientes formas de semiayuno pueden practicarse durante unos días sin peligro.

Es imprescindible entender el ayuno o la dieta depurativa como una elección voluntaria, una opción para permitir el descanso del organismo. Junto con la dieta, se han de apartar estos días hábitos poco saludables como el tabaco, el café o el alcohol.

**Los efectos.** El proceso se nota no solo a nivel físico, sino también en un estado de introspección y de revisión interna acompañado de un aumento de la vitalidad.

**Precaución.** Se puede seguir un ayuno o dieta depurativa en casa, o acudir a un centro o clínica especializada para un programa más largo y supervisado. En cualquier caso, es conveniente consultar con un



GETTY IMAGES

especialista en salud antes de iniciar cualquier tipo de dieta.

**Opciones.** Aquí se presentan diferentes opciones, desde las más intensas a las más suaves, para realizar entre uno y cuatro días:

- Ayuno de infusiones depurativas, caldos vegetales o li-

monadas con sirope de savia (unas seis tomas al día).

- Ayuno a base de zumos de frutas y verduras (unas seis tomas).

- Ayuno de zumos por la mañana y la noche, infusiones entre horas y caldos vegetales en la comida y la cena.

- Monodieta de frutas: tomar solo un tipo de fruta, en unas cinco tomas, hasta saciarse. Se suele hacer con fresas.
- Una variante es alternar esta dieta con otras frutas crudas.
- Días de alimentación cruda, con frutas por la mañana y la noche, y ensalada de hortalizas crudas y germinados al mediodía. Entre horas se toman zumos o infusiones.
- El mismo modelo pero con un plato cocido al mediodía (papilla de copos de avena o arroz integral con verduras).
- Cura de avena: desayuno a base de copos de avena y manzana rallada; comida y cena con papilla de copos y verduras variadas; entre horas, fruta o infusiones.

siones con efectos desintoxicantes, como las de diente de león, menta, cola de caballo o boldo.

### LAS VENTAJAS DEL VERDE

El color que asociamos a la primavera es el verde de las nuevas plantas. Las hortalizas y hierbas silvestres que llegan a nuestras mesas nos proporcionan dinamismo porque están «vivas». El campo se llena de posibilidades con el joven diente de león, la acedera, la ortiga, la verdolaga y los tallos ligeramente amargos de los espárragos. Algunos de ellos, como los canónigos o los berros, se encuentran también en los mercados. En la huerta maduran las alcachofas, las borrajas y las vainas más tiernas de habas, guisantes y tirabeques. Si no se dispone de huerto propio, merece la pena cultivar algunas plantas aromáticas en macetas. O bien recurrir a los mer-

cados de barrio y las tiendas de productos ecológicos a la hora de llenar la cesta de la compra. Consumir verduras, frutas y plantas cultivadas en la zona no solo ayuda a estrechar el vínculo armónico con la naturaleza y el territorio sino que reduce el impacto ecológico de los medios de transportes y fomenta la economía local.

Las plantas de primavera ayudan a drenar y estimular el hígado, la piel o los riñones. Alcalinizan la sangre, estableciendo su necesario equilibrio, y tienen propiedades tonificantes y regenerativas gracias a su variada composición de nutrientes: clorofila, vitaminas antioxidantes, vitaminas del grupo B, potasio, calcio, fósforo y magnesio, oligoelementos, enzimas, agua y fibra.

A continuación repasamos algunas de las hortalizas que regala la naturaleza a la entrada de la primavera.

**El color asociado a la primavera es el verde. En la huerta maduran alcachofas, borrajas y las vainas más tiernas de habas, guisantes y tirabeques.**

### ESPLendor EN LA HUERTA

**Acedera.** Es una planta silvestre digestiva, ligeramente laxante y diurética, muy rica en vitamina C, que se toma en ensalada y cuyo sabor recuerda al limón.

**Acelga.** Muy digestiva y remineralizante, resulta deliciosa al vapor y también, en hojas tiernas, en ensalada.

**Alcachofa.** Amarga, estimula el hígado y los riñones, disminuye el colesterol y desintoxica la sangre. En crudo, el corazón tierno es una delicia.

**Borraja.** Es muy agradable hervida con patatas, y está repleta de nutrientes, como hierro o vitamina C.

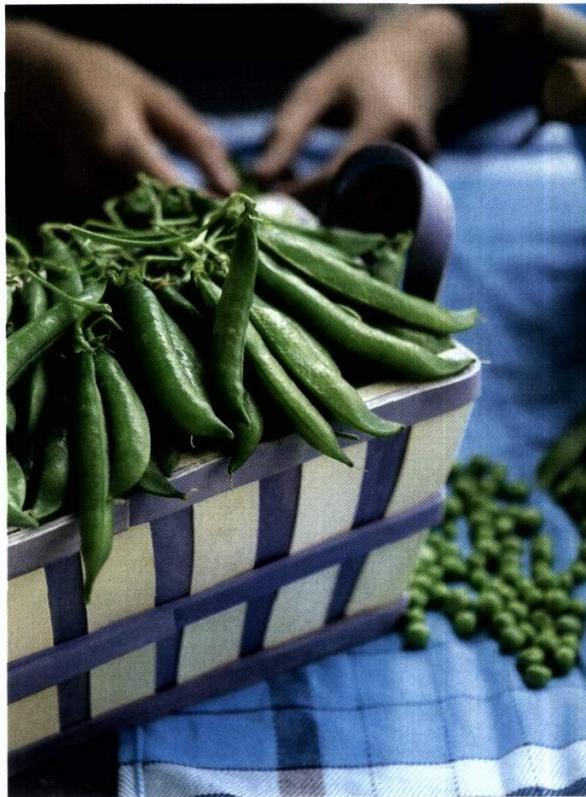
**Cebolleta.** Su toque ligeramente picante no puede faltar en las ensaladas. Contiene esencias sulfuradas desinfectantes. Estimula las funciones digestivas y evita las fermentaciones nocivas.

**Diente de león.** Sus hojas tiernas saben exquisitamente amargas en ensaladas. Aumenta las funciones hepáticas y la secreción biliar.

**Espárrago.** Además de salteado, está muy rico en crudo. Es muy diurético y, por lo tanto, útil en cálculos urinarios, gota y reumatismo.



O.J.D.: 50006  
E.G.M.: 233000  
Tarifa: 33240 €  
Área: 3528 cm<sup>2</sup> - 600%



GTRES / GETTY IMAGES

**Guisantes.** En crudo son muy agradables y dulces, y se aprovechan mejor sus vitaminas. Cocidos, pueden acompañar numerosos platos, sopas y arroces. Contienen proteínas, hidratos de carbono y fibra soluble que estabiliza el azúcar en la sangre y regula el colesterol.

**Habas.** Muy ricas en proteínas, pueden formar parte de sopas, estofados, platos de arroz, rehogados y potajes, aliñadas con menta fresca. Los granos tiernos se pueden tomar crudos.

**Perejil.** Picado crudo sobre ensaladas y otros platos actúa como un potente antianémico, ya que es un vegetal muy rico en vitaminas y minerales.

**Puerro.** Excelente en sopas y cremas por su delicado sabor. Contiene principios azufrados antisépticos similares a los de la cebolla. Depurativo, diurético y rico en fibra laxante.

**Rábanos.** Dan un toque crujiente y picante a las ensaladas. Contienen compuestos azufrados anticancerígenos. Son antisépticos, diuréticos y aperitivos.

**Tirabeques.** Son guisantes cuya vaina no es apergaminada, sino delicada, por lo que se comen enteros. Tienen un

sabor dulce, pero no harinoso. Su fibra soluble los hace muy apropiados para las personas diabéticas.

**Zanahoria.** Merece la pena tomarla cruda, rallada en ensaladas o a mordiscos como aperitivo. Sus betacarotenos antioxidantes protegen la vista, la piel y el cabello, y frente a enfermedades crónicas y degenerativas.

## LA FRUTA DEL BUEN TIEMPO

El resurgir de la vida llega también en forma de fruta de temporada, rebosante de jugo y color. Al inicio de la primavera nos hallamos ávidos de ella, ansiamos verla ganar color y la recibimos con alegría tras cierta monotonía invernal. Su frescura nos permite disfrutar de nuevos aportes de valiosas vitaminas, antioxidantes, oligoelementos y micronutrientes, tan escasos en los frutos que han pasado varios meses en cámaras.

Se obtienen sus mayores beneficios si se comen crudas y solas, preferentemente por la mañana en ayunas, cuando todavía está en marcha el ciclo de eliminación. O bien entre horas, como jugoso tentempié. También están ex-

quisitas las macedonias elaboradas como una merienda especial, jugosa y diferente. Es preferible el consumo de fruta biológica, para evitar el contacto con peligrosos plaguicidas o aditivos.

Las frutas de primavera destacan por la intensidad de sus colores: el rojo de las fresas, los tonos amarillos de nísperos, albaricoques, melocotones y nectarinas, los morados de cerezas y ciruelas... Estos colores provienen de pigmentos que son fitoquímicos esenciales. Además, todas estas frutas destacan por la abultada presencia de vitaminas antioxidantes (A, C y E) y de buena parte de las del grupo B. Entre los minerales se hallan calcio, hierro, potasio, manganeso, fósforo, magnesio, yodo, cobre, azufre, cinc, flúor y silice.

**Albaricoque.** Dulce y jugoso, el color rosado de sus mejillas proviene del antioxidante betacaroteno, que rejuvenece el organismo. Proporciona salud a los tejidos, lo que se nota en la tersura de la piel y el mejor estado del sistema nervioso.

**Cereza.** Energética y remineralizante. Depurativa y laxante. Su color oscuro proviene de las antociáninas.



## CÓMO GERMINAR SEMILLAS Y BROTES TIERNOS EN CASA

Cuando una semilla brota es como una explosión que logra en el mínimo tiempo el máximo desarrollo posible. Observar el proceso en casa es fascinante e instructivo, y proporciona un alimento saludable y muy vitamínico.

**Las semillas** se pueden germinar y conservar fácilmente en casa. Si son biológicas se tiene la seguridad de consumir un producto que no ha sido adulterado ni rociado con insecticidas o fertilizantes químicos. Y la garantía de que sus nutrientes son de alta calidad biológica, ya que de lo contrario la semilla no germinaría. Si se comparte la experiencia en familia, la tarea se convierte en educativa y simpática.

**Se necesita** un tarro de cristal, una gasa fina de algodón y una goma elástica. Las semillas deberían ser ecológicas. 1. Se colocan 2 o 3 cucharadas de semillas en el tarro de cristal, se cubren con agua pura y se dejan toda la noche.



2. Se tapa el tarro con la gasa y se sujetá con la goma. Se cuela el agua.
3. Se deja el tarro inclinado sobre un plato, para que queden los granos húmedos y pueda circular el oxígeno.
4. Se vuelve a regarlas dos veces al día, se escurren y se las deja reposar como se ha hecho antes.
5. Se mantiene el tarro a temperatura ambiente y en semioscuridad.
6. En tres o cuatro días los granos estarán a punto para su consumo como germinados, con su raíz blanca creci-

da. Se pueden comer en ese momento los germinados de cereales (trigo blando), oleaginosas (girasol, calabaza) y legumbres (lentejas, azukis y judías mungo o «soja verde»).

7. Si las semillas se dejan un par de días más con luz indirecta desarrollarán las primeras hojitas o brotes tiernos. Se pueden comer así las semillas diminutas de verduras o plantas aromáticas (alfalfa, amapola, espinaca o mostaza).

**Conservación.** Una vez elaborados, se conservan unos cinco días en la nevera.

**Fórmulas originales.** Se pueden preparar brotes diferentes y combinarlos para obtener presentaciones sorprendentes y alegrar los menús.

**Ciruela.** Uno de los mejores laxantes naturales por su abundante fibra. Resulta muy adecuada para dietas depurativas por su reducido poder calórico.

**Fresa.** La primera fruta de la temporada es muy apreciada por sus ácidos orgánicos, que activan una importante función desintoxicante. Es remineralizante, antianémica y nutritiva.

**Limón.** Su acidez es muy apropiada para depurar. Se toma en forma de limonadas o en zumo mezclado con otros cítricos. Diurético, digestivo y antidiarreico. Refuerza el sistema circulatorio y fluidifica la sangre. Antioxidante y anticancerígeno, activa el sistema inmunitario.

**Níspero.** Su sabor acidulado lo hace especial. Su color anaranjado denota la presencia de betacarotenos. Es tonificante, ligero y rico en fibra.

**Pomelo.** Depurativo, favorece la digestión. El pomelo rosado, más dulce, es

rico en licopeno, un pigmento antioxidante y anticancerígeno.

### BROTES DE VIDA

Al brotar, una semilla condensa toda la energía primaveral, de nacimiento y renovación, de «germen». Conforme crece la raíz y las primeras hojas, se crean nuevas vitaminas. Y la primavera y el inicio del verano son las mejores épocas para consumirlos puesto que las semillas germinan con más facilidad. Estos alimentos vivos de gran calidad aportan al organismo su excelente potencial nutritivo. Son capaces de regenerar y dar vitalidad al organismo, y estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario. Debido a su poder antioxidante, contribuyen a ralentizar el proceso de envejecimiento. Además, resultan muy alcalinizantes: mantienen el equilibrio ácido-básico de la sangre.

La reserva nutritiva en todos los granos y semillas consiste en hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y sales minerales. Son los mismos nutrientes que requiere el organismo para su correcto mantenimiento y desarrollo. Constituyen verdaderos concentrados de vitaminas (A, grupo B, C, D, E y K) y minerales (tales como calcio, hierro, fósforo, magnesio). Y son energéticos, ricos en aminoácidos, clorofila y oligoelementos, y aportan en proporción pocas calorías.

Pero el interés de la germinación está, además, en que se transforma el grano: las enzimas activan un proceso de pre-digestión, con lo que el almidón se hace fácilmente asimilable. Se liberan todos los nutrientes encapsulados de modo que sus vitaminas y oligoelementos se tornan altamente biodisponibles y se multiplica su valor nutricional. Estos son algunos de sus beneficios:

- El almidón se desdobra en maltosa y dextrina, azúcares más simples que exigen menos esfuerzo al aparato digestivo.
- Las proteínas complejas se transforman en aminoácidos simples, algunos de ellos, esenciales para el ser humano.

Al no estar procesados, los alimentos crudos conservan el equilibrio de sus nutrientes y poseen la fuerza vital que les ha proporcionado la naturaleza.



RBA

- Se sintetizan abundantes vitaminas y enzimas. La vitamina C se multiplica por seis en el trigo germinado y la E se triuplica en los cuatro primeros días. Al germinar la soja, la provitamina A se dobla en las primeras 48 horas y vuelve a doblarse en las 24 horas siguientes. La riboflavina (vitamina B2) aumenta un 100% tras 54 horas y la niacina (vitamina B3), en tres días. Pero en cuanto el tallo se endurece ese contenido disminuye.
- Son bajos en grasas, y las que tienen carecen de colesterol y se transforman en ácidos grasos esenciales.
- Si se exponen a la luz se forma clorofila, un buen agente desintoxicante y regenerador del organismo.
- Son útiles para favorecer la flora intestinal y contra el estreñimiento, por su alto porcentaje de fibra.

Los brotes germinados se pueden consumir enteros, incluyendo la raíz, que sale primero, y las hojas. Son muy agradables al paladar, por su sabor intenso o picante, sabroso o delicado.

Se adaptan bien a platos de todo tipo, aunque es preferible consumirlos crudos (en ensaladas, licuados, bocadillos, tapas, etc.) porque la cocción destruye gran parte de su contenido nutricional. En los platos calientes se recomienda añadirlos al final.

## SIMPLE Y NATURAL

Todos los principios activos de verduras, germinados y frutas se mantienen mejor en crudo. Los alimentos sin cocer son un pilar fundamental de toda dieta sana y deberían suponer un mínimo del 30% de ella, con un plato de ensalada diario y cuatro raciones de fruta fresca, junto a frutos secos, semillas y brotes. Al no estar procesados, los vegetales crudos conservan la calidad de todos sus nutrientes, que se manifiestan de forma conjunta y complementaria. Las vitaminas no se deterioran, ni se modifican las proteínas o los ácidos grasos. Además, los crudos favorecen una flora intestinal sana.

## LIBROS

**SEMILLAS GERMINADAS Y BROTES TIERNOS**  
Valérie Cupillard  
Ed. Hispano Europea

**COCINA VEGETARIANA PARA LAS 4 ESTACIONES**  
Mercedes Blasco  
Ed. Océano

Los alimentos crudos sacian más fácilmente al no estar predigeridos por la cocción. Ayudan asimismo a conocer las necesidades alimentarias del organismo y generan una sensibilidad especial hacia los sabores genuinos y las texturas crujientes. Son las estrellas de platos muy coloristas como ensaladas, macedonias y tentempiés. Sencillos y naturales, los alimentos sin procesar poseen la fuerza vital que les ha dado la naturaleza. Asimismo, los de cultivo ecológico pueden poseer un equilibrio de nutrientes superior al de los productos de cultivo forzado.

Son preferibles los métodos de cocción más ligeros y los aderezos con plantas frescas y aceite en crudo. Mejor restringir los fritos y la olla a presión. Igualmente, es bueno reducir los condimentos salados y las salsas consistentes.

Cuando las temperaturas ascienden y llega la primavera, nada mejor que optar por platos regeneradores, refrescantes, que propician la apertura y la ligereza, con proteínas moderadas e hidratos de carbono complejos. ■

MERCEDES BLASCO