

Leire Piriz

ZUMOTERAPIA

PARA LAS 4 ESTACIONES



salud y bienestar

zenith



Leire Piriz

ZUMOTERAPIA PARA LAS 4 ESTACIONES

Gana salud con los frutos
de la Madre Tierra

Zenith/Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: abril de 2015

© 2015, Leire Piriz Romero

© 2015, Estudio Idee, por el diseño para Oh!Books

© 2015, Archivo Idee/Shutterstock, por las ilustraciones

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Un proyecto ideado y realizado por Oh!Books

Maquetación: Eva Mutter

Corrección: Alexandre Duran

ISBN: 978-84-08-13968-3

Depósito legal: B. 6248 - 2015

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Agradecimientos	9
INTRODUCCIÓN	11
Por qué zumoterapia	11
Beneficios terapéuticos	15
Hazlo tú mismo: ¿qué necesitas para la zumoterapia? ...	20
Composición nutricional de frutas y verduras	26
ZUMOS DE PRIMAVERA	29
Plan dietético de primavera	30
Tus aliados de primavera	32
Los zumos de primavera y sus propiedades	40
Zumos para situaciones especiales	48
Caprichos de primavera	65
Detox de primavera	67
ZUMOS DE VERANO	73
Plan dietético de verano	74
Tus aliados de verano	76
Los zumos de verano y sus propiedades	86
Zumos para situaciones especiales	91
Caprichos de verano	109
Detox de verano	114
ZUMOS DE OTOÑO	125
Plan dietético de otoño	126
Tus aliados de otoño	128
Los zumos de otoño y sus propiedades	137
Zumos para situaciones especiales	140

Caprichos de otoño	151
Detox de otoño	154
ZUMOS DE INVIERNO	167
Plan dietético de invierno	168
Tus aliados de invierno	170
Los zumos de invierno y sus propiedades	178
Zumos para situaciones especiales	186
Caprichos de invierno	208
Detox de invierno	210
ANEXOS	214
ÍNDICES	219

INTRODUCCIÓN

Por qué zumoterapia

Si abres tu nevera o despensa y encuentras un brik o una botella de zumo, este es tu libro

La revolución de la zumoterapia *homemade* llegó a principios del siglo XXI. Actualmente, en EE.UU. y Australia, proliferan los cafés, bares y negocios que ofrecen una amplia carta de *smoothies*, zumos y licuados preparados al momento. En paralelo, crece el mercado industrial de zumos con el lanzamiento de nuevos productos mágicos sin apenas nutrientes, que ya no son artículos de lujo.

La dieta es desequilibrada en la gran mayoría de los países industrializados. Falta una gran pieza en la nutrición y esta pieza es la de las verduras y las frutas. Es en este momento de carencia nutricional cuando el mercado hace creer al consumidor que los zumos envasados son una cómoda forma de adquirir las vitaminas necesarias, pero la realidad no es tan sencilla.

Para recobrar la vitalidad y la energía necesarias, la Madre Tierra nos ofrece frutos estacionales como las frutas y las verduras. Con la llamada *zumoterapia* obtendrás más vitaminas y minerales en unos pocos sorbos. Al ser alimentos vivos, crudos y carentes de fibra, la asimilación de sus componentes nutricionales y medicinales es mayor y más fácil. Y aunque la terapia con zumos naturales no garantiza una salud perfecta, lo cierto es que sí la favorece. Por ello, no lo dudes, y regala sorbos de vida a tu vida.

Fácil digestión y absorción

Los licuados y zumos hacen que el organismo asimile y absorba con facilidad los nutrientes. Las enzimas son catalizadores que ayudan a incrementar la velocidad de transformación de los ali-

mentos y la absorción de sus nutrientes. Las enzimas vegetales activas de frutas y verduras al llegar al estómago se adhieren a otras enzimas que descomponen el zumo y facilitan el proceso de asimilación. Así, los nutrientes absorbidos pasan rápidamente al torrente sanguíneo al poco de consumir el zumo o licuado.

Cuando se cocinan los alimentos, las enzimas se destruyen. De ahí que necesitemos una dieta donde al menos una tercera parte de los nutrientes provengan de productos crudos y frescos. Son fáciles de digerir y adecuados para las personas con digestiones pesadas, que no asimilen bien la fibra o que no puedan masticar bien.

Cuestión de fibra

La fibra es esencial para la prevención de enfermedades cardiovasculares, estreñimiento y cáncer de colon rectal. Se encuentra en frutas, verduras, cereales integrales, semillas, algas y legumbres. Al licuar o exprimir los ingredientes, la fibra se elimina. Por ello, debes comer alimentos sólidos sanos, ricos en fibra, y beber zumos para complementar tu dieta.

Equilibrio alimenticio

Los alimentos industriales, procesados, refinados, y el consumo de tóxicos y alcohol, hacen que nuestro organismo pierda el equilibrio del pH y genere acidez en el organismo. Las frutas y verduras altamente alcalinizantes ayudan a reparar este desajuste.

Practicar la zumoterapia te ayudará a mantener el equilibrio, pero no olvides que los zumos no deben reemplazar una ración diaria de verduras y frutas, ni una alimentación equilibrada.

Garantía de buena salud

Digo *buena* y no *perfecta*, pero en tu mano está poder mimar tu organismo y disfrutar de una larga vida haciendo pequeños cambios diarios:

- ▶ Lleva una dieta equilibrada y variada. Aumenta el consumo de frutas, verduras, frutos secos, semillas, legumbres, pescados frescos y cereales integrales. Los zumos naturales aportarán los nutrientes que no existen en otros alimentos.
- ▶ Evita el alcohol, tóxicos, exceso de medicamentos, tabaco, refrescos, refinados y azúcar.
- ▶ Haz ejercicio diario, al menos 30 minutos.
- ▶ Reduce el consumo de proteína animal y grasas trans. Valora las proteínas vegetales presentes en las legumbres, algas, frutos secos y semillas.
- ▶ Hidrata tu cuerpo, sea con agua, infusiones, caldos o licuados.
- ▶ Relájate y disfruta de la vida.

Buscando una alimentación sana

Tenemos que aprender a comer lo que nos conviene, a escuchar a nuestro organismo. Alimentarnos de forma sana y natural nos llevará a sentirnos mejor, más felices, más enérgicos. Aquí os resumo los consejos básicos para una alimentación sana:

- ▶ «Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo», y haz cinco comidas al día.
- ▶ Combina bien los alimentos.
- ▶ Elimina el azúcar. Hablo del blanco o industrial, sin valor nutricional pero cargado de muchas calorías. Sustitúyelo por azúcar de caña, miel, panela o stevia.
- ▶ Reduce las grasas saturadas y elimina las trans. Recuerda que las grasas buenas son las insaturadas, los famosos omega. Están en el aceite de oliva, lino o girasol, y en los frutos secos, las semillas y el pescado azul.
- ▶ Intenta huir de alimentos que contengan una gran cantidad de pesticidas, conservantes, grasas y azúcares añadidos. Tenemos muchos productos biológicos para invertir en nuestra salud. Escoge alimentos sanos.
- ▶ Incluye en tu dieta muchas verduras y frutas frescas. Son el

elixir de la eterna juventud: vitaminas y minerales. Las frutas y verduras son fáciles de digerir y económicas.

- ▶ Incluye cereales integrales, frutos secos y legumbres. Por la fibra y las vitaminas tipo B, la del sistema nervioso, la que nos sirve para defendernos del estrés, descansar y dormir bien. También evitaremos los picos de glucemia en sangre.
- ▶ Menos sal en el plato. Disfruta del sabor puro de los alimentos, sin necesidad de disfrazarlo con cantidades ingentes de sal, salsas o condimentos. Sustitúyela por hierbas frescas o secas, sal de hierbas o salsa de soja.
- ▶ Toma 2 litros al día de agua mineral, zumos naturales, caldos o infusiones. Evita las bebidas enlatadas, azucaradas, con burbujas, cafeína o alcohol.
- ▶ Muévete y escúchate. Que cada día te acompañe la máxima: *Mens sana in corpore sano*.

La mejor marca de zumos: la Madre Tierra

Si has comprado en alguna ocasión zumos comerciales y te has fijado en la etiqueta, habrás comprobado que ese encarecido producto contenía concentrado de zumo, agua y aditivos (generalmente, azúcares, colorantes y conservantes). A los zumos y licuados hechos en casa no se les añade ni se les quita nada, son puro zumo, pura nutrición.

La mayoría de los zumos industriales son sometidos a altas temperaturas para el proceso de pasteurización. Los aditivos más comunes son ácido benzoico, nitrato sódico, BA y BHT. Una vez procesados, los zumos permanecerán durante semanas en almacenes hasta llegar a los puntos de venta para que el consumidor los adquiera. Y lo que adquirirá será un zumo rico, sabroso, sí, pero rico en azúcares simples y bajo en nutrientes, que se perdieron en todo este industrializado proceso.

En el mercado podemos encontrar también alimentos de origen ecológico. Las frutas y verduras de origen bio tienen sus claras ventajas desde el punto de vista nutricional, no contienen

residuos tóxicos ni pesticidas en la piel y no se emplean ceras para embellecerlos.

Pero el mejor mercado es la Madre Tierra, que nos brinda sus frutos según la temporada y el clima, y nos invita a disfrutar de la innata conexión del ser humano con la naturaleza. La vida fluye, las estaciones y el ser humano bailan acompasados, transmutan al unísono. La naturaleza nos concede frutos de acuerdo con sus leyes, pero si nos resistimos al cambio y no convivimos con las estaciones, nuestro organismo se desequilibra.

Por eso, vivir de acuerdo con las leyes de la Madre Tierra es esencial para encontrar en ella dos amigos que se llevan muy bien: equilibrio y salud.

Beneficios terapéuticos

Según la materia prima que emplees para hacer tus zumos, el resultado será de mejor o peor calidad. De ahí la importancia de que los ingredientes sean biológicos y frescos. Con la zumoterapia casera:

- ▶ Cubrirás la cantidad diaria recomendada de vitaminas.
- ▶ Reforzarás tu sistema inmunológico. Las vitaminas C, E, y los betacarotenos potenciarán tus defensas.
- ▶ Equilibrarás tu pH y alcalinizarás tu organismo.
- ▶ Retrasarás el envejecimiento prematuro y las enfermedades cardiovasculares.
- ▶ Depurarás y limpiarás el organismo de toxinas.
- ▶ Brindarás a tu cuerpo y a tu mente más salud y energía.
- ▶ Te protegerás de patologías como diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, degenerativas, obesidad y cáncer, en particular, de colon.
- ▶ Una dieta rica en alimentos integrales, frutas y verduras es la principal arma contra cánceres que afectan al sistema digestivo y respiratorio.

Beneficios terapéuticos según la teoría del color

Seguro que habrás oído hablar de los antioxidantes. Estas sustancias tan investigadas protegen contra enfermedades degenerativas, cardiovasculares y el envejecimiento prematuro. Los ingredientes con los que elaborarás tus zumos son tesoros de antioxidantes que ayudarán a combatir los radicales libres generados por las toxinas y la oxidación celular.

Los antioxidantes pueden ser aportados de forma exógena a través de la dieta o fabricados por nuestro organismo. Las vitaminas C, E, carotenos como el alfa-caroteno, beta-caroteno, licopeno, criptoxantina, luteína, zeaxantina y selenio son destacados antioxidantes. Sin lugar a dudas, las frutas y las verduras son su mejor fuente. Cuanta mayor frescura, naturalidad y tonalidad presente el alimento, mayor cantidad de antioxidantes esconderá.

Las frutas y verduras de color blanco o crudo

- ▶ Son ricas en fitoquímicos como la alicina, compuesto que da a la cebolla y al ajo su peculiar olor y sabor.
- ▶ También son ricas en minerales como el potasio.
- ▶ Las emplearemos para reducir el colesterol (por eso decimos que son hipocolesterolemiantes), como bactericidas, hipotensoras y reguladoras de la glucemia.
- ▶ Es el color del otoño. Limpia y purifica por dentro y por fuera. Son cardioprotectoras y anticancerígenas.

Frutas: pera, plátano o banana, chirimoya, melón.

Verduras: cebolla, puerro, ajo, cebolleta, coliflor, col blanca, champiñón, nabo, rabanito, espárrago, endibia, apio.



Las frutas y verduras de color naranja

- ▶ El color naranja identifica el contenido en betacarotenos, vitamina C y ácido fólico de los alimentos.
- ▶ Las consumiremos cuando nuestro organismo requiera potenciar la acción antioxidante, rejuvenecedora, fortalecedora del sistema inmune, vista, piel y cabello.
- ▶ El naranja estimula los órganos sexuales y tonifica el sistema digestivo. Según la medicina tradicional china, este color se relaciona con el bazo y el páncreas.



Frutas: albaricoque, melocotón, mandarina, nectarina, naranja, caqui, papaya, mango, pomelo, níspero.

Verduras: calabaza, zanahoria, pimiento amarillo, boniato, patata dulce.

Las frutas y verduras de colores rojizos

- ▶ Los alimentos de tonos rojizos son ricos en fitoquímicos como antocianinas, capsaicina y licopeno, que combaten la oxidación celular.
- ▶ En caso de riesgo cardiovascular, pérdida de memoria, envejecimiento prematuro y patologías del sistema urinario, patologías circulatorias y carencias nutricionales podremos incrementar su consumo.
- ▶ Es el color de la sangre, del corazón y del verano.

Frutas: frutos rojos, manzana roja, granada, sandía, pomelo, naranja sanguinelli o sanguina.

Verduras: tomate, rabanito, pimiento rojo.



Las frutas y verduras de tonos verdosos

- ▶ Los ingredientes amarillo-verdosos son ricos en luteína, zeaxantina y vitamina C.
- ▶ Los alimentos más verdes contienen isocianatos, sustancias preventivas del cáncer.
- ▶ Usaremos alimentos de color verdoso como antioxidantes depurativos.
- ▶ Es el color de la primavera y se relaciona con el hígado y la vesícula biliar.
- ▶ Estimula y drena estos órganos, repercutiendo sobre todo el organismo.



Frutas: uva verde, aceituna, kiwi, aguacate.

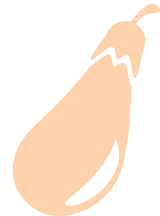
Verduras: acelga, espinaca, berro, canónigos, lechuga, brócoli, coles, espárrago verde, pepino, alcachofa, judía.

Las frutas y verduras de tonos violetas

- ▶ El violeta, púrpura, índigo o morado revela el alto contenido en antioxidantes y fitoquímicos de los alimentos.
- ▶ Los alimentos de este tono combaten la oxidación celular, mantienen en buen estado el sistema nervioso y mejoran la salud del sistema urinario.
- ▶ Poseen una función antiinflamatoria, constrictora, relajante y cicatrizante.
- ▶ El color se asocia con la estación invernal.

Frutas: uva negra, ciruela, higo, mora, arándano azul.

Verduras: col lombarda, remolacha, berenjena.



Beneficios terapéuticos según la teoría morfológica

Existen analogías curiosas entre la forma y la estructura de algunos alimentos y ciertas partes del cuerpo humano, y tales analogías coinciden, además, con una relación terapéutica comprobada:

Un tomate cortado por la mitad y una imagen de un corazón, tienen una pequeña similitud: la presencia de cuatro secciones o cámaras	El tomate es alimento para la sangre, activa la circulación y fortalece el corazón
Las uvas cuelgan en sentido descendente y en racimo como lo hace el corazón	La uva refuerza los vasos sanguíneos y favorece la función cardiaca. Como si de una célula sanguínea se tratara, la uva contiene cantidad de nutrientes importantes para la fuerza celular, músculos y corazón
Las nueces se asemejan a un cerebro, y también a un corazón	Nutren y mejoran la memoria, y son un seguro de salud del corazón por su contenido en omega 3
Las alubias tienen forma arriñonada	Según la medicina tradicional china, un tipo de legumbre, la azuki, tonifica el riñón y ayuda a mantener sana su función
Una zanahoria cortada en rodajas, se asemeja al ojo. Al efectuar el corte aparecen las líneas radiantes	Las zanahorias contienen provitamina A, esencial para la salud de los ojos
Los aguacates recuerdan al útero materno	Esta fruta aporta grasas beneficiosas para aliviar trastornos menstruales, favorece la producción de hemáties y resulta una de las mejores fuentes de proteínas para las mujeres en período de lactancia
Tubérculos como el boniato y la patata se asemejan a un órgano esencial en el metabolismo de los azúcares, el páncreas	Según la dietoterapia china, estos alimentos penetran en los canales de bazo-páncreas y estómago, fomentando su energía vital

Las cebollas contienen capas concéntricas como las células del organismo	Eliminan toxinas, son antiinflamatorias, cicatrizantes y vasodilatadoras
Los higos y las brevas contienen semillas en su interior y crecen aparejados	Los frutos de la higuera alivian trastornos reproductivos, mejoran el ánimo, la libido y estimulan el rendimiento y calidad del esperma

Hazlo tú mismo: ¿qué necesitas para la zumoterapia?

Para hacer de la zumoterapia un arte a tu alcance, no es necesario tener demasiadas cosas: un espacio en tu cocina, algunos utensilios y pequeños electrodomésticos de calidad (siempre muy limpios, eso sí) y materia prima de primera. Toma nota.

El equipo básico

La licuadora. Este pequeño electrodoméstico, hoy en día de gran potencia, te permitirá obtener dosis vitamínico-minerales con gran rapidez. Lavando, cortando frutas y verduras se obtienen bebidas sin impurezas. Podrás agregar cualquier tipo de fruta, incluso aquella que tenga menos jugo o más pulpa.

Hay varios tipos de licuadoras: trituradoras y centrifugadoras. Las trituradoras son las que ejercen mayor presión sobre las piezas y con ellas se obtienen más zumo de las frutas y verduras.

Las centrifugadoras rallan los ingredientes y separan la pulpa y el zumo en dos depósitos, por lo que se obtiene menos zumo que con las trituradoras.

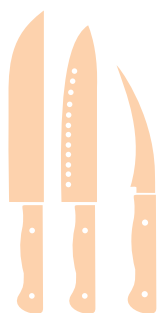
La batidora y la batidora de vaso americana. Utensilio muy común en todas las casas; darás un valor añadido a la batidora y reconocerás una vez más qué buena inversión fue para tu co-

cina. Las batidoras poseen cuchillas dentro del vaso que pica los ingredientes. Suelen tener como mínimo dos velocidades y sistema de seguridad. Si tienes un robot de cocina con accesorio especial para extracción de zumos, te servirá igualmente.

El exprimidor. Te irá mejor si es eléctrico, por su potencia y rapidez. Suelen tener forma de cúpula o cono. Son muy sencillos de usar y limpiar, y su montaje es muy fácil. Se coloca la pieza de fruta cortada por la mitad en la parte superior de la cúpula y se presiona, activando el mecanismo de extracción del jugo. La cantidad de líquido obtenido depende del gusto del usuario. Una vez exprimida la fruta, puedes colar el zumo o tomarlo con su pulpa con una textura más densa. Aún existen exprimidores manuales que suelen tener un tamiz donde quedan las pepitas y los granos, y un recipiente en el que se recoge el zumo final.

El rallador. Ya sea para decorar nuestros jugos y batidos, o para rallar especias, el rallador es una herramienta que da mucho juego en la presentación de las preparaciones. Es casi imprescindible para dar a los zumos un toque especial.

Los cuchillos de cocina. Lo que sí es indispensable es tener un juego de cuchillos de calidad. Y recuerda que es mejor guardar los más afilados en un soporte en lugar de en la cajonera. Manténlos en óptimo estado con un afilador.



**Un buen filo es tu mejor aliado.
Un cuchillo afilado es siempre menos
peligroso que uno que corte mal
y te obligue a hacer demasiada fuerza.
Con él tendrás más control
y mucha más precisión.**

El colador. De nailon o metálico, te irá muy bien para los zumos elaborados con exprimidor y batidora. Te aconsejo que uses los de nailon si vas a colar cítricos y frutas ácidas, pues el colador metálico suele alterar su sabor.

El pelador. Los hay en formas muy diversas, de V, de Y, giratorios, etcétera. Todos agilizan la labor culinaria a la hora del pelado y además permiten que seamos más exactos y desechemos menos ingrediente.

Algunos utensilios adicionales. Ten a mano también:

- ▶ Un cepillo de cerdas duras para limpiar los restos de los aparatos.
- ▶ Film transparente, si la jarrita no tiene tapadera.
- ▶ Una balanza o báscula para pesar los ingredientes.
- ▶ Una jarra medidora de plástico o vidrio.
- ▶ Una tabla de plástico para cortar cómodamente.

La cesta de la compra: mejor ecológica

Recuerda aquel tomate recién cogido de la huerta de tu pueblo, su intenso sabor y aquel tan apreciable aroma. O el potente olor de las moras que recolectaste en septiembre. Aunque resulten más caras, las frutas y las verduras ecológicas son una inversión en salud, y aunque su aspecto sea menos atractivo, recuerda que lo que importa es el valor nutricional.

Ventajas respecto a las frutas convencionales

- ▶ No han sido expuestas a tratamientos químicos ni pesticidas.
- ▶ No se emplean ceras que aportan ese color tan brillante y artificial a las frutas convencionales.
- ▶ Beneficiamos la cadena de producción, ya que precisan más mano de obra.
- ▶ Si compras bio, estarás respetando el medio ambiente y el desarrollo sostenible.

Zumo-consejos

- ▶ Usa productos frescos, biológicos y maduros, pero revisa los que contengan magulladuras o muchas manchas.
- ▶ Siempre de temporada, de cultivo de proximidad, autóctono, y que no haya sido tratado químicamente. Notarás un cambio en el sabor y la pureza.
- ▶ Lava los ingredientes con agua fría, seca la humedad y retira las áreas dañadas. No dejes las verduras mucho tiempo en agua para no perder vitaminas hidrosolubles.
- ▶ Pela siempre los cítricos. Los limones, las naranjas, las limas y los pomelos contienen una sustancia tóxica en la amarga piel, además de todos los pesticidas filtrados, si no son de origen biológico.
- ▶ Sin embargo, deja la parte blanca de estas frutas, pues es ahí donde hay mayor cantidad de vitamina C y bioflavonoides.
- ▶ No olvides pelar frutas como el mango, la papaya, el plátano y el kiwi. Si son de origen tropical, provienen de zonas donde el cultivo puede estar menos controlado y pueden contener más sustancias tóxicas en la piel.
- ▶ Conviene retirar pepitas, huesos y hojas de verduras. Las pepitas de la manzana contienen cianuro, y las hojas de verduras como la zanahoria o la remolacha, sustancias tóxicas en sus hojas.
- ▶ Las frutas con semillas pequeñas, como las uvas, la sandía o el melón, pueden ser licuadas con ellas.
- ▶ Ahorra tiempo cortando los ingredientes antes de pasarlos por la licuadora y el utensilio te durará más.
- ▶ El aparato y la jarra han de ser de acero inoxidable o de vidrio para no alterar el sabor y la composición de los zumos.
- ▶ Las frutas con menos agua, como el aguacate y el plátano, te servirán como base para los batidos. Las frutas con más agua, para los zumos.
- ▶ Si usas especias como el jengibre, más vale ir probando poco a poco la cantidad. Su exceso desvirtúa el sabor.

- ▶ Las hierbas aromáticas que sean frescas y ecológicas; las secas resultan menos fragantes en las preparaciones.
- ▶ Si endulzas con miel o melazas, introduce la cuchara antes en agua caliente y así se despegará con más facilidad y no derrocharás ingrediente.
- ▶ Las preparaciones han de elaborarse justo en el momento que vas a consumirlas. Si te sobra, puedes dejarlas en un recipiente de cristal en la nevera, pero no durante mucho tiempo pues pierde valor nutritivo.
- ▶ Recuerda que un zumo recién exprimido contiene cerca del 90% de su valor nutritivo y llega al torrente sanguíneo rápidamente.
- ▶ Crea y experimenta. Cambia las bases de los batidos como el yogur por bebidas vegetales, quesos frescos o frutas densas.

Precauciones

- ▶ Si eres principiante, iníciate bebiendo un zumo o licuado a primera hora del día y solo un vaso de 250 ml. Aumenta la toma hasta cuatro vasos al día. Esta dosis se incrementará si te animas a realizar un Plan Detox 24 horas, semiayuno o ayunos.
- ▶ Diluye los zumos de los vegetales verdes y rojos en agua para suavizar su sabor. Tres partes de agua y una parte de zumo.
- ▶ Alterna zumos de frutas y verduras, pero evita mezclarlos, a excepción de las manzanas y las zanahorias.
- ▶ Adáptate a las estaciones y crea preparaciones de temporada. Tu organismo cambia y sus necesidades se transforman.
- ▶ Los zumos de frutas son ricos en fructosa y un exceso podría sobrecargar tu organismo. Si padeces alguna patología como diabetes o candidiasis, ten en cuenta que provocan un rápido ascenso de azúcar en sangre.
- ▶ Los jugos verdes suelen resultar más fuertes y amargos.

El truco está en combinarlos con frutas más neutras como la manzana y con verduras como la zanahoria.

- ▶ Si te resultan muy desagradables, no los deseches, recuerda el concepto del *cooking-reciclaje* y añádelos a un guiso o a una sopa en el momento de servir.
- ▶ Los niños y personas con estómagos muy delicados deben tomar los zumos y licuados diluidos con agua mineral. Nunca con agua con gas, sifón o limonada, pues empeora la asimilación y digestión.
- ▶ En el caso de los bebés, el mejor líquido es la leche materna. Su sistema digestivo aún se está formando y no podrá asimilar todos los alimentos. A partir de los 9 meses se pueden ir aportando zumos diluidos de forma gradual en proporción una parte de agua con una de zumo, pero evitando los cítricos.
- ▶ Las personas con malas digestiones, fatiga, alergias y dispepsias no deben mezclar frutas con verduras. Pero que sea tu paladar y síntomas los que te guíen.
- ▶ Los zumos por sí mismos no engordan, pero las calorías de tus preparaciones dependerán de los ingredientes añadidos como los endulzantes, y de la cantidad que consumas. Evita añadir azúcar y comienza a apreciar el dulzor natural de las frutas y verduras.

Recuerda: cada zumo tiene su momento

- ▶ En verano los zumos serán más refrescantes, diuréticos e hidratantes.
- ▶ En otoño y primavera, más preventivos ante el cambio, y revitalizantes.
- ▶ En invierno, necesitarás energía, fortalecer tu organismo y tu salud.

Composición nutricional de frutas y verduras

Aromas

Las frutas y las verduras poseen una serie de sustancias aromáticas; las frutas, además, contienen gran cantidad de agua, lo que las hace refrescantes. El sabor de cada fruta vendrá determinado por su contenido en ácidos, azúcares y otras sustancias aromáticas, que influirán en su aceptación organoléptica.

Agua

Las frutas aportan un alto contenido de agua, del 80 al 90%, a excepción de algunas como el plátano y el aguacate. Las verduras también aportan mucha agua, especialmente el pepino.

Grasas y proteínas

No contienen colesterol y su contenido en grasas es bajo, menos de un 1% del total de su peso, con predominio de las insaturadas (excepto el coco, que tiene una gran cantidad de grasa saturada). La aceituna y el aguacate contienen más grasas monoinsaturadas, beneficiosas para la salud. El aporte proteico, en términos generales, es escaso, exceptuando las judías y las vainas.

Antioxidantes

Las frutas y verduras son una gran fuente de antioxidantes que contrarrestan los radicales libres. Los antioxidantes están dentro del grupo de los fitoquímicos, únicamente presentes en ingredientes de origen vegetal. Las vitaminas C y E, los flavonoides y los carotenos son los más destacados. Estos compuestos son los que aportan el sabor y color a frutas y verduras; más adelante veremos su importancia a la hora de la prevención y el tratamiento de distintas patologías.

Hidratos de carbono

Las frutas son ricas en hidratos de carbono. Destacan las uvas, la chirimoya, el plátano y los higos por su elevado contenido en fructosa, glucosa y sacarosa, que se incrementa en las piezas maduras. Verduras como el ajo y la patata aportan un alto contenido en hidratos de carbono.

Fibra

Las frutas y verduras tienen un alto contenido en fibra, lo que hace que su consumo disminuya los problemas gastrointestinales. Las verduras contienen más fibra insoluble y las frutas, soluble, sobre todo en la piel.

