

SMOOTHIES — VERDES —

Leire Piriz



Batidos
antioxidantes
para recuperar
la energía, la salud
y el bienestar



Leire Piriz

SMOOTHIES VERDES

BATIDOS ANTIOXIDANTES
PARA RECUPERAR
LA ENERGÍA, LA SALUD Y EL BIENESTAR

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: mayo de 2016

© 2016, Leire Piriz Romero

© 2016, Estudio Idee, por el diseño para Oh!Books

© 2016, Archivo Idee/Shutterstock y Freepik por las ilustraciones

© Editorial Planeta, S. A., 2016

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Un proyecto ideado y realizado por Oh!Books

Maquetación: estudioidee

ISBN: 978-84-08-15483-9

Depósito legal: B. 7738-2016

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

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	7
INTRODUCCIÓN	9
Mensajes de la naturaleza	9
<i>Rawevolution</i> : la alimentación viva	15
Zumos versus batidos	22
Batidos verdes o <i>green smoothies</i>	24
Beneficios de los smoothies verdes	26
¿Qué necesitas? Utensilios de cocina	32
LA MATERIA PRIMA	35
Frutas	35
Verduras: hortalizas y vegetales de hoja verde	54
Hierbas medicinales	64
Frutos secos	73
Semillas	76
Cereales	79
Germinados y brotes	80
Superalimentos: los <i>toppings</i> saludables	82
SMOOTHIES VERDES: LAS RECETAS	87
Smoothies verdes Detox	87
Smoothies verdes para el día a día	95
Smoothies verdes para cuidarte	104
Smoothies especiales para ella	137
Smoothies especiales para él	154
Smoothies verdes para mejorar la concentración	165
Pequebatidos	173
Smoothies para mejorar el rendimiento físico	178
Delicias verdes para beber	189
ANEXOS	199
ÍNDICES	205

LA MATERIA PRIMA

Los ingredientes de calidad, orgánicos y en buen estado, harán que tus batidos verdes además de ser más saludables, estén más sabrosos. Ten siempre en tu despensa alimentos vivos frescos, sin adulterar y de temporada, como frutas, verduras y hojas verdes, hierbas medicinales, frutos secos, semillas, cereales integrales y germinados.

Recuerda el importante papel que juega la materia prima en tus batidos, a nivel gustativo, visual y nutricional. Empecemos a emplear el alimento en nuestros batidos verdes como medicina.

A continuación nombro lo que considero el Top de las materias primas para tu alimentación y tus *Smoothies verdes*. Hablaremos de:

- ▶ frutas,
- ▶ vegetales y hortalizas,
- ▶ hierbas medicinales,
- ▶ frutos secos,
- ▶ semillas,
- ▶ cereales integrales,
- ▶ germinados y brotes.

Frutas

Son fuente de hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes. El Código Alimentario las define como: «Frutos, infrutescencias o partes carnosas de órganos florales que han alcanzado un grado adecuado de madurez y son propias para el consumo humano».

Breve clasificación de los tipos de frutas para nuestros *Smoothies verdes*

TIPO DE FRUTO	NOMBRE VULGAR
Pomo	Manzana Pera
Drupa	Albaricoque Melocotón Ciruela Cereza Aguacate Mango
Baya	Uva Arándanos Plátano Kiwi Melón, sandía Papaya
Hesperidio	Naranja Mandarina Limón, lima Pomelo

Aceitunas

Como lo lees. Las aceitunas verdes o negras pueden ser una base grasa ideal para un batido salado.

- ▶ En principio, todas las aceitunas son verdes, y a medida que maduran, su color va variando, dando lugar a todos esos tonos violáceos, ocre, púrpuras e incluso negros, que son las más suaves.
- ▶ A las personas con problemas de control de la glucemia, esta fruta les va genial, ya que no contiene hidratos de carbono, sino un alto contenido en ácido oleico y vitamina E. Por cierto, recalco: ¡no engordan!

- ▶ Las aconsejo a personas con falta de apetito, ya que son aperitivas, nutritivas y tónicas digestivas.

Aguacate

Quiero aclarar el primer aspecto: el aguacate no engorda. Y ahora un segundo: el aguacate no es una hortaliza, es una fruta y además muy nutritiva y versátil.

- ▶ Los primeros españoles que llegaron a América lo bautizaron con el nombre de «pera de las Indias», por su semejanza externa con las peras españolas.
- ▶ Es rico en vitamina A, complejo B, C y E, potasio, cinc y fibra, además de ácidos grasos esenciales que combaten la oxidación y los radicales libres.
- ▶ Es bajo en hidratos de carbono, además posee un tipo de azúcar llamado *manoheptulosa* que hace que la glucemia disminuya.
- ▶ Proviene de Centroamérica y es tropical, pero dado su potente poder antioxidante y valor nutricional, es de las grasas preferidas para mis *Smoothies verdes*.
- ▶ Son excelentes para cuidar tu corazón, cabello y piel. Sus ácidos grasos ayudan a combatir el envejecimiento prematuro de la piel, previniendo arrugas, manchas, dolores, potenciando la actividad mental y protegiéndonos de enfermedades cardiovasculares.
- ▶ El ácido oleico, grasa monoinsaturada, se relaciona con una disminución del colesterol malo. Contiene luteína, antioxidante muy importante ante afecciones de los ojos.
- ▶ Es mi mantequilla preferida. Su textura suave y mantecosa es debida a sus grasas monoinsaturadas. Estas ayudan a aumentar el colesterol HDL (el bueno) y reducen los triglicéridos y el colesterol LDL (el malo). Y como no es dulce, sino graso, el aguacate siempre lo podremos mezclar incluso con otras frutas.

- ▶ Contiene fibra; aproximadamente una pieza de aguacate mediano aporta un 35% de fibra dietética diaria de tipo soluble, lo que ayuda a eliminar el colesterol, e insoluble, lo que evita el estreñimiento.
- ▶ Su pulpa se oscurece rápidamente, es decir, se oxida. Agrega unas gotitas de limón y déjalo con su hueso en un lugar fresco y deléitate siempre que quieras con un poquito de esa mantequilla saludable. La variedad que más se cultiva en España es la *bacon*, con un color más verdoso. El aguacate de piel oscura proviene de México pero ya se produce en regiones de Andalucía. Estoy hablando de la variedad *hass* que es muy jugosa y de pulpa más amarillenta.
- ▶ Me gusta comprarlo cuando está en su punto; para comprobarlo ejerzo una leve presión con el dedo para ver que está algo blandito.
- ▶ Córtalo de forma longitudinal hasta el hueso, dándole la vuelta completa al fruto. Luego, gira las mitades en sentido contrario hasta que se desprenda el hueso de una de las partes.



Albaricoque, melocotón, nectarina y paraguayo

Los romanos llevaron el albaricoque a Europa llamándolo a *praecox* (*apricot*) porque florecía pronto en la primavera. Estas frutas se extendieron por muchos países; en España y la franja mediterránea se inició su cultivo de forma extensiva.

- ▶ El albaricoque es la fruta preferida de los pequeños de la

casa por su dulzor y jugosidad cuando está maduro.

Con este ingrediente podremos elaborar atractivos *Smoothies verdes* para los niños de abril a septiembre.

- ▶ Son fuente de provitamina A, C y minerales como el potasio y el magnesio. No nos olvidemos de la fibra, elemento que se incrementa cuando los dejamos secar sin hueso, y obtenemos los conocidos orejones.
- ▶ La nectarina es una variedad con piel sin vellosidad. Nace del propio árbol del melocotón como un brote mutado que se suele injertar para crear una nueva especie.
- ▶ El paraguayano es una variedad que procede de una mutación del melocotonero.
- ▶ El melocotón tiene un importante papel en la tradición china y es el símbolo de la larga vida ya que se decía que el melocotón era consumido por los inmortales debido a que otorga longevidad.
- ▶ Como son unas frutas delicadas, observa que no tengan magulladuras ni golpes. Un truco para conservarlos mejor en el frigorífico es dejándolos en una bolsa de plástico agujereada.

Arándanos

Rojos o azules, el poder antioxidante de estas frutas es indudable. Esto se debe a su contenido en antocianina, que además de protegernos de los radicales libres, aumenta los efectos de la vitamina C.

- ▶ Son fuente de vitaminas C, E, provitamina A y fibra. Los aconsejo en caso de enfermedades oculares, trastornos de la piel, inflamación y colesterol.
- ▶ El arándano rojo americano es una baya que recomiendo habitualmente ante casos de cistitis o infecciones vaginales.
- ▶ Como me encanta la cosmética natural, te invito a que pruebes una mascarilla para tu piel a partir de un batido que encontrarás en este libro.

Caqui

Proviene de China pero desde el siglo XIX se introdujo en España. Su denominación, no obstante, procede de *Kaki*, el nombre en japonés del fruto, ya que Japón es uno de los principales países productores, aunque también lo llamamos palosanto, pérsimon o zapote.

- ▶ De sabor áspero y algo astringente por su contenido en taninos, su pulpa es suave y dulce si lo dejamos madurar.
- ▶ El otoño y primeros meses de invierno son las mejores épocas para consumirlo.
- ▶ Es muy rico en hidratos de carbono, provitamina A y vitamina C, además de potasio y magnesio.
- ▶ Como lo aconsejo maduro, si lo compras verde y quieres acelerar su maduración, déjalo a temperatura ambiente junto con manzanas y plátanos.

Cerezas

El fruto del cerezo presenta diferentes variedades con toques de sabor diferenciados. A mí me gustan más las dulces, pero hay quien prefiere las cerezas ácidas o guindas, o el híbrido *Duk* que está a caballo entre las dos variedades.

- ▶ Primavera y verano son las mejores estaciones para comprarlas y consumirlas.
- ▶ Aportan mucho calcio, mineral necesario para la formación y mantenimiento de los huesos, dientes y el sistema nervioso. Su fibra mejora el estreñimiento, el colesterol en sangre y el control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre).
- ▶ En patologías como la diabetes se debe atender al tiempo de consumo, pues cuanto más se tarden en ingerir, más madurarán y su contenido en hidratos de carbono aumentará; pero con *Smoothies verdes*, haremos mezclas estupendas para que las cerezas puedan ser disfrutadas por todos.

- ▶ Personas con gota y arteriosclerosis se beneficiarán de su contenido de ácido salicílico.
- ▶ En la Medicina Tradicional China las cerezas se aconsejan para mejorar la calidad de la sangre y para tratar la anemia porque contienen grandes cantidades de hierro.

Chirimoya

Este fruto con forma de corazón está cobrando cada vez más importancia en la dietoterapia. De hecho, es un agregado de frutos adheridos sobre un solo receptáculo, producto de las pequeñas flores que se fecundan por separado.

- ▶ Aunque proviene de Perú, hoy en día, España es el primer productor.
- ▶ Contiene bastante fructosa, calcio, potasio, fibra y vitamina C.
- ▶ La pulpa de la chirimoya se ennegrece al contacto con el aire, así que te recomiendo que la rocíes con un poquito de limón.
- ▶ Sabrás si está madura cuando su cáscara pase de verde oscuro a verde claro o verde-amarillento y la superficie esté más suave.
- ▶ Cuidado con las bajas temperaturas porque a menos de 10 °C se daña, presentando un oscurecimiento y endurecimiento de la cáscara.
- ▶ Ten en cuenta también que al ser tan delicadas, no se conservan durante largo tiempo.

Ciruela

En la cultura japonesa es una fruta comúnmente utilizada como símbolo de prosperidad, ya que el ciruelo es el primer árbol en florecer.

- ▶ Natural o seca, esta jugosa fruta es una elección perfecta ante casos de estreñimiento o problemas del corazón. Esto se debe a su contenido en fibra y potasio.

- ▶ Resulta dulce por el sorbitol, una clase de hidrato de carbono natural que también ayuda al estreñimiento, ya que absorbe el agua y aumenta el volumen de las heces. Las personas con colon irritable deben tener precaución con esta fruta y no abusar de ella.
- ▶ El zumo o batido de ciruela pasa es un remedio naturista muy útil si se toma a primera hora de la mañana para favorecer la evacuación.
- ▶ Posee tres nutrientes importantes a la hora de preservar la calidad de tus huesos: el calcio, la vitamina D y el boro, además del magnesio, que procura una correcta contracción muscular, fija el calcio correctamente, remineraliza los dientes y relaja el sistema nervioso.
- ▶ Si la compras verde, conviene que la dejes a temperatura ambiente para que madure. Una vez que ha alcanzado su punto de sazón, dura un par de días fuera de la nevera.
- ▶ En la dietética oriental, recomendamos un tipo de ciruelas saladas llamadas *umeboshi*, muy eficientes a la hora de tratar la indigestión y la diarrea, eliminar lombrices y tonificar el organismo. Además, son altamente alcalinizantes. Las podrás encontrar en tiendas especializadas y herbodietéticas en formato de pasta, enteras, líquido, tableta o incluso vinagre.

Coco

¡Al rico coco! No se me ocurren razones para las que el fruto del cocotero no se encuentre entre mis grasas preferidas a la hora de añadir a un *Smoothie verde*. Usaremos su leche, por ser muy nutritiva y diurética, así como su pulpa, rica en fibra, ideal contra el estreñimiento.

- ▶ La pulpa es rica en magnesio, calcio y fósforo, y fortifica las uñas, el cabello y los dientes. Además, es muy buena para prevenir las manchas cutáneas.
- ▶ Los tipos de cocoteros se clasifican en gigantes, enanos e

híbridos; en España cada vez encontramos más cocos a nuestro alcance.

- ▶ No hace falta esperar al calor para refrescarnos con esta fruta; podemos aprovechar el coco en todas sus formas: agua, pulpa, aceite, harina, leche, etc., enriquece la dieta de cualquiera.
- ▶ Es rico en grasas, sí, pero de las buenas, y en fibra, vitamina E y muchas sales minerales por lo que no solo nos hidrata sino que nos remineraliza.
- ▶ Muy rico en agua, vitamina A, B1, B2, E, C, calcio, fósforo, potasio y magnesio. Una bomba nutritiva y energética.
- ▶ Cuando vayas a comprarlo, agítalo para oír el típico chapoteo del agua en su interior. Si no lo oyes es porque el coco está seco, pasado de maduro. En dichas condiciones la pulpa suele estar rancia. El coco fresco se conserva un par de meses.
- ▶ La dietoterapia china considera que tonifica el corazón y es útil en casos de debilidad, escualidez o emaciación (adelgazamiento extremo) y desnutrición. De hecho, en la guerra del Golfo el agua de coco se empleó en casos extremos para transfusiones sanguíneas, ya que contiene las mismas cualidades que el plasma.

Fresa, fresón

Son de las primeras frutas de la primavera, ideales para realizar una depuración del cuerpo en la primavera. Perfectas en verano, especialmente para los más pequeños.

- ▶ Son una excelente fuente de vitamina C, hierro, yodo, calcio, magnesio y potasio, además de fibra.
- ▶ Poseen un fitoquímico llamado *ácido elágico* con poder antioxidante.
- ▶ Cuando adquieras tus fresas biológicas, recuerda que para que no se reblandezcan es mejor quitarles el rabito tras su limpieza.

- ▶ España ocupa la primera posición en cuanto a producción de fresa y fresón en Europa y la segunda en el mundo (tan solo por detrás de EE.UU.); la provincia de Huelva es la mayor productora.
- ▶ Cuando las compres, asegúrate de que sean brillantes y de apariencia fresca. No hay que dejarse influir por el hecho de que los extremos de sus pedúnculos sean más claros, porque este aspecto depende de la variedad.



Granada

En francés significa «manzana con granos grandes», por su tamaño. Junto con la manzana, es una de las frutas que más recomiendo en las consultas dietéticas por su riqueza nutricional.

- ▶ Es una de las frutas más antioxidantes que emplearemos en nuestros *Smoothies verdes*. Un zumo o batido de granada tiene el doble de capacidad antioxidante que un vaso de té verde.
- ▶ Es un poderoso afrodisíaco tanto para el hombre como para la mujer, de hecho, en Oriente es considerada un símbolo del amor y de la fecundidad y sus virtudes han sido divulgadas por poetas como García Lorca.
- ▶ Sus propiedades antioxidantes, anticancerígenas, ayudan a protegernos de los radicales libres, de enfermedades cardiovasculares y todo ello con un riquísimo y dulce sabor.
- ▶ Según la dietética china, es de naturaleza fría, ácida, astringente y penetra en los meridianos del intestino grueso y pulmón. Nutre la sangre y tonifica los vasos sanguíneos.

Higo

En la antigua Grecia se consideraba «el alimento de los filósofos» por el gran aprecio que mostraban por este fruto filósofos como Platón y Diógenes.

- ▶ Continúo desmitificando: los higos no engordan. Son una fruta riquísima en fibra que ayuda a saciarnos y a eliminar las toxinas, a la vez que contribuyen a reducir el riesgo de sufrir enfermedades coronarias.
- ▶ Si estás estresado, te falta rendimiento físico o mental, añade higos en tu dieta. Contienen vitamina B6 de gran ayuda para estos casos.
- ▶ Además son muy digestivos gracias a una sustancia llamada *cradina*, más abundante en los frutos más maduros.
- ▶ Contienen pequeñas cantidades de provitamina A, B6, B3, calcio, hierro y magnesio.
- ▶ Hipócrates empleaba el remedio natural del higo para tratar la fiebre y resfriado por sus cualidades expectorantes: hierve dos o tres higos en 250 ml de agua y cuando estén blandos, cueles el agua y la tomas caliente.
- ▶ La higuera da dos frutos. Las brevas se forman primero en invierno, en grupos de tres o cuatro frutos por ramo. Ya en verano, la higuera produce una segunda cosecha: los higos.
- ▶ En dietoterapia, decimos que tienen propiedades galactogénicas, es decir, favorece la creación de leche materna.
- ▶ A diferencia de otras frutas, las arrugas y aberturas que presenta la piel de los higos y brevas revelan su momento ideal de consumo.

Kiwi

De origen chino, el kiwi está recubierto de una piel repleta de vellosidades que encierra una pulpa verde y jugosa de sabor ácido. La semilla del kiwi fue llevada a Nueva Zelanda, donde tuvo

tanto éxito que se le asignó el nombre de kiwi a un ave, por su similitud en la forma.

- ▶ ¡Atención! Contiene casi el doble de vitamina C que la naranja y más fibra que una manzana. También es rico en hidratos de carbono, calcio y magnesio.
- ▶ Descarta los kiwis muy blandos o dañados porque tienen menos sabor o sabores extraños.
- ▶ Tranquilamente duran semanas si los mantienes en un lugar fresco.

Limón

Alcalinizante a pesar de su ácido sabor, los limones se pueden aprovechar en su totalidad. Albert Ronald Morales, padre colombiano de la frutoterapia, la denomina la fruta de los mil usos.

- ▶ Al igual que otros cítricos como la lima, contiene terpenos que son anticancerígenos y bioflavonoides como la *quercitina* que potencia el efecto de su vitamina C, además de proteger los vasos sanguíneos, fortalecer el sistema inmune y ser muy útil en caso de alergias.
- ▶ Además es antibiótica y antiséptica, ayuda al funcionamiento del páncreas y del hígado y va perfecto para las inflamaciones de garganta.
- ▶ Rico en vitamina C, ácido fólico, potasio, fibra.
- ▶ Elige ejemplares que parezcan pesados para su tamaño, con la cáscara lisa, firme y de color amarillo.
- ▶ La corteza del limón la emplearemos para dar sabor a nuestros *Smoothies verdes*.



Mango

Es el «melocotón de los trópicos». Tropical, jugosa, dulce, saciante y nutritiva. Esta fruta de color amarillo intenso, casi anaranjado, jugosa y refrescante, es originaria de la India, donde era objeto de veneración.

- ▶ Es rica en fibra, minerales (fósforo, calcio y potasio), vitaminas A, C y ácido fólico.
- ▶ El aromático mango es un buen recurso para quienes no toleran bien los cítricos, pimienta u otros vegetales ricos en vitamina C. Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes por lo que mejora el estreñimiento. Además, disminuye los niveles de colesterol en sangre, ayuda a controlar la glucemia y produce un efecto saciante, ideal en casos de sobrepeso, diabetes o ansiedad.
- ▶ En el Lejano Oriente, los mangos se recolectaban aún verdes, se ahumaban y sazonzaban envueltos en hojas de plátano secas, y se depositaban en depresiones de la tierra y las rocas hasta que maduraban.

Manzana

La manzana ha sido un fruto simbólico a lo largo de la historia. Posee más de mil variedades, todas ellas muy interesantes por su valor nutricional.

- ▶ Es fuente de fibra pues contiene pectina, un tipo de fibra soluble, hidratos de carbono, mucha agua y un aminoácido esencial llamado *cistina*.
- ▶ Hay una máxima que resume la calidad de esta fruta: *One Apple a day, keeps the doctor away* (es decir, una manzana al día, mantiene al médico en la lejanía).
- ▶ Es la gran reguladora intestinal, asienta el estómago, trata la acidez y combate la inflamación digestiva.
- ▶ Por las mañanas, tiene efecto depurativo, mientras que si la comemos por la noche, mejora el tránsito intestinal.

- ▶ Sus propiedades antioxidantes se encuentran en la piel, por lo que es preferible consumir manzanas biológicas. Siempre añadiremos la piel en nuestros *Smoothies verdes*.
- ▶ La madurez de las manzanas se puede comprobar asiéndolas por el centro y aplicándoles una ligera presión: si la carne es firme o la piel solo se arruga ligeramente, la manzana está en su punto.
- ▶ Al pelarla se ennegrece rápido por la oxidación, lo que la hace más astringente. Su consumo en este caso es de utilidad en caso de diarrea. Si quieres evitar su oxidación, frota la manzana pelada con un limón.

Melón y sandía

Suculentas frutas de verano, rebosan antioxidantes y vitaminas. Son muy ricas en agua, ideales para favorecer la hidratación en esta estación y útil para eliminar toxinas.

- ▶ El melón pertenece a la familia de las cucurbitáceas, como el pepino. Es una de las frutas con más contenido en vitamina A y niacina.
- ▶ También tiene vitamina C y ácido fólico, sodio, potasio y magnesio.
- ▶ Cuando están maduros tienen un olor dulce y delicado muy característico; si no tienen fragancia hay que dejarlos madurar a temperatura ambiente.
- ▶ La sandía es la fruta que más cantidad de agua contiene (casi el 95%) y su coloración interna tan rojiza favorece la circulación sanguínea y mejora la calidad capilar.
- ▶ Las semillas de la sandía son beneficiosas para los riñones y actúan como grandes diuréticas. Poseen un compuesto llamado *cucurbocitrina* que favorece la dilatación capilar y ayuda a regular la presión arterial alta.
- ▶ Las sandías también se emplean ante casos de estreñimiento. En nuestros *Smoothies verdes* podremos incorporarlas si padecemos esta afección.

Mora

Dulce y jugosa, es una baya plena de vitamina C (más que muchos cítricos) muy empleada por navegantes como la tribu inuit para prevenir el escorbuto.

- ▶ Su contenido en vitamina A nos ayudará a combatir los radicales libres. Contiene una sustancia llamada *salicilato*, que se encuentra en las aspirinas, por tanto, ayuda a combatir infecciones además de ser anticancerígena.
- ▶ Es antioxidante, antiinflamatoria y antibacteriana debido a su contenido en antocianos, carotenoides y vitamina C. Su consumo hará que nuestro sistema mejore haciendo frente a enfermedades degenerativas y cardiovasculares.
- ▶ Su fibra es un remedio ante casos de estreñimiento y la atonía intestinal. Según cómo y cuándo ingieras las moras, tendrán un efecto u otro: si las comes verdes, contendrán más taninos. Lo notarás en tu paladar, ya que te dejan la boca áspera, resultando astringentes y refrescantes, pero si las tomas maduras tendrán menos taninos y su efecto será laxante y depurativo.

Naranja y mandarina

Lo más interesante de estas frutas para mí, en el plano terapéutico, no es su conocido contenido en vitamina C, sino la hesperidina, un gran antioxidante que protege nuestro corazón. La mandarina es el cítrico más parecido a la naranja, aunque de menor tamaño, sabor más aromático y muy fácil de pelar.

- ▶ Existe un dicho que dice: «La naranja es oro por la mañana, plata al mediodía y plomo por la noche», así que ya sabes cuándo tomar esta clase de cítricos.
- ▶ Los fumadores y alcohólicos, las personas en épocas de estrés, las embarazadas, las personas con bajas defensas o con cáncer y ciertos enfermos infecciosos deben aumentar la dosis de vitamina C.

- ▶ Contiene provitamina A, B, C, potasio y fibra. Ten precaución si tienes problemas digestivos, úlceras, acidez, gastritis o hernia de hiato; tranquilo querido lector, que con las recetas de *Smoothies verdes* no te faltará la vitamina C y te sentará estupendamente.

Papaya

Los mayas descubrieron esta medicinal fruta. Vitamina C, provitamina A, complejo de vitamina B, potasio, fibra y enzimas (papaína). Todo esto y más es lo que contiene la papaya.

- ▶ A pesar de ser una fruta tropical, es un ingrediente fantástico para tu salud intestinal y para prevenir el envejecimiento.
- ▶ Su poderosa enzima digestiva, la papaína, actúa favoreciendo la digestión de las proteínas, desinflama las mucosas y elimina residuos tóxicos.
- ▶ Tiene un gran efecto antioxidante y antiinflamatorio por su contenido conjunto de vitamina C, E, enzimas y provitamina A.
- ▶ Si tomas una comida pesada o muy rica en proteínas, te aconsejo incorporar en tu dieta un poquito de papaya para ayudar a hacer la digestión. Para los niños es una fruta muy rica a la vez que suave.
- ▶ Podemos incluir sus semillas, de sabor picante, en nuestra alimentación. Ayudan a depurar el hígado, los riñones y el organismo en general, además de ser de utilidad en caso de infecciones intestinales, parásitos y sobrepeso u obesidad, ya que absorben la grasa perjudicial en exceso y aceleran la digestión. Bastaría con una cucharadita en nuestros *Smoothies verdes* para beneficiarnos de sus propiedades.

Pera

Su dulce sabor hace que sea una fruta ideal y adorada por los más pequeños, además es una combinación perfecta en zumos y batidos, postres saludables y compotas nutritivas.

- ▶ Según la Medicina Tradicional China, es de utilidad en el tratamiento de problemas de las vías respiratorias como los resfriados.
- ▶ Contiene más fibra (pectina) que las manzanas, lo que la hace altamente digestiva y desintoxicante. Al permanecer poco tiempo en el estómago, resulta esencial en limpiezas intestinales y es ideal para resolver las digestiones lentas y desequilibrios estomacales.
- ▶ La fruta y sus hojas son calmantes y colaboran a reducir la fiebre y la hipertensión.
- ▶ Las peras están maduras si ceden a la leve presión con el dedo.
- ▶ Para su conservación hay que liberarlas de cualquier bolsa o envoltorio para que puedan respirar.

Piña

Dulce, ácida y equilibrada, así es como la dietoterapia china denomina esta fruta tropical. Penetra en los meridianos del bazo y riñón, aliviando el calor interno y las indigestiones. Es muy refrescante y generadora de líquidos de calidad. No conviene abusar de ella en estaciones frías.

- ▶ Para mí esta fruta tropical es un excelente antiinflamatorio por su riqueza en otra enzima, la bromelaína. Si tienes problemas articulares o digestivos, la piña es tu fruta.
- ▶ Rica en vitamina C, se recomienda a personas que no toleran los cítricos, el pimiento u otros vegetales que normalmente son fuentes de vitamina C en la dieta cotidiana.
- ▶ Puedes cocer su cáscara como infusión diurética;

además ayuda a depurar la sangre y aliviar inflamaciones.

- ▶ Su acción antioxidante contribuye en la prevención de múltiples enfermedades degenerativas y su fibra hace que sea una fruta suavemente laxante que ayuda a reducir el colesterol y a controlar la glucemia en diabéticos; también es muy saciante, por lo que se recomienda en dietas de pérdida y control del peso.
- ▶ Consume las piñas en su estado óptimo de maduración.

Plátano

Es una fruta muy nutritiva.

- ▶ Rica en vitamina del grupo B, magnesio, potasio y fibra, destaca por su contenido en FOS (fructooligosacáridos) que ayudan a alimentar las bacterias beneficiosas del intestino.
- ▶ Posee triptófano, una sustancia que al convertirse en el organismo en serotonina ayuda a conciliar el sueño.
- ▶ Es de las pocas frutas que estimulan la capacidad sexual por su contenido en bufotenina.
- ▶ Es conocido por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, así que es recomendable para los hipertensos y personas con cardiopatías, y no recomendable para quienes padecen insuficiencia renal.
- ▶ Si quieres que maduren, mételos en una bolsa o envueltos en papel de periódico a temperatura ambiente. Por cierto, la cáscara del plátano se puede ennegrecer por lo que se altera su aspecto externo, pero esto no afecta en absoluto a su calidad nutritiva, sino que en ocasiones están ¡hasta más dulzones! Añádelos maduros a tus batidos y conseguirás un resultado más gustoso.
- ▶ Recuerda comer productos de proximidad. En el momento de elegir plátano de Canarias presta atención a sus inconfundibles pintas negras en la piel.

Pomelo

También se le conoce como *toronjo* o *toronja*.

- ▶ Es apreciado por su sabor ácido con un toque amargo, por ello se emplea en dietas depurativas y en muchos casos de reducción de peso.
- ▶ Fuente de vitamina C, betacaroteno, ácido fólico, potasio y fibra.
- ▶ La variedad de pomelo rosa es mi preferida para combatir problemas circulatorios, cardiovasculares, trastornos de la piel o del sistema inmune.

Uva

Reina del otoño, tanto la uva negra, roja o blanca, tienen poderosos pigmentos antioxidantes que benefician el sistema circulatorio y el corazón. El *resveratrol* ayuda a prevenir el endurecimiento de las arterias, por eso se dice que el vino es beneficioso para la salud en moderación. Como yo no soy partidaria del consumo de alcohol, te recomendaré una receta semejante al vino con una fermentación saludable y por tanto algo espumoso pero siempre terapéutico.

- ▶ Es muy diurética, además de un desintoxicante y remineralizante orgánico por su concentración en vitaminas.
- ▶ El alto contenido en potasio hace que el organismo se alcalinice, mejore la función renal y regule el ritmo cardiaco.
- ▶ Estimula la secreción de jugos gástricos, facilita la evacuación de los intestinos, limpia el hígado y acelera la eliminación del ácido úrico.
- ▶ Mahatma Gandhi consumía durante sus ayunos el zumo y batido de uva.
- ▶ Las uvas pasas son otra alternativa y se obtienen al desecar los frutos de la uva. También emplearemos esta fruta seca para endulzar saludablemente nuestros *Smoothies verdes*.

Verduras: hortalizas y vegetales de hoja verde

Según el Código Alimentario Español la hortaliza es «Cualquier planta herbácea hortícola en sazón que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinada». Indica, además, que la denominación de verdura distingue a un grupo de hortalizas en las que «la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias)».

Breve clasificación de los tipos de verduras para nuestros *Smoothies verdes*:

TIPO DE FRUTO	NOMBRE VULGAR
Raíces	Zanahoria Remolacha Rábano, rabanito, nabo
Bulbos	Cebolla, cebolleta Ajo Puerro
Tallos	Espárrago blanco, triguero Apio
Hojas, esenciales en nuestros Smoothies verdes	Acelga Espinaca Lechuga Berro, canónigo, rúcula
Flores	Coliflor, Kale, brócoli Alcachofa
Frutos	Tomate Pepino Pimiento