

DR. ANTONIO ESCRIBANO

Batidos para la vida



*Los smoothies
del doctor para
la memoria, el
deporte, el corazón,
el estrés, el sueño,
la depresión...*

ANTONIO ESCRIBANO ZAFRA

BATIDOS PARA LA VIDA



ESPASA

© Antonio Escribano, 2017

© Espasa Libros S. L. U., 2017

Estilismo y fotografías de los batidos: Mariana y Juan Nazabal

Diseño de interiores: María Pitironte

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito Legal: B. 23.684-2016

ISBN: 978-84-670-4778-3

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 (arts. 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.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com

www.planetadeloslibros.com

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**.

Espasa Libros, S. L. U.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

ÍNDICE

BATIDOS Y ZUMOS, UNA FORMA «MUY NATURAL» DE ALIMEN- TARSE	15
1. ENERGÍA PARA LA VIDA	19
Alimentación, nutrición y metabolismo	20
El aparato digestivo. La dieta	21
2. COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS	23
¿Qué es alimentarse y qué es nutrirse?	23
Macronutrientes	24
<i>Los hidratos de carbono</i>	25
<i>Las grasas</i>	27
<i>Las proteínas</i>	28
El índice glucémico de los alimentos	28
Micronutrientes	30
3. ALIMENTOS FUNCIONALES. PROPIEDADES	33
Los alimentos que consumimos y su función	34
<i>Frutas, verduras y hortalizas</i>	34
<i>Lácteos y derivados</i>	35
<i>Carnes, pescados y huevos</i>	36

<i>Tubérculos, legumbres y cereales</i>	36
<i>Frutos secos y frutas desecadas</i>	37
<i>Aceites y grasas</i>	38
<i>Infusiones y tisanas</i>	39
Valor calórico de los alimentos	39
El agua, su importancia en batidos y zumos	40
Equilibrio, acidez, alcalinidad	40
4. ORIGEN Y DIFERENCIAS ENTRE MEZCLA, BATIDO, ZUMO Y LICUADO	43
Los batidos y las mezclas	45
Los zumos	46
Los licuados	47
5. UTENSILIOS BÁSICOS PARA ELABORAR BATIDOS Y ZUMOS	49
La tabla de cortar	49
Los cuchillos de cocina	50
El rallador	51
El pelador y el descorazonador	52
El exprimidor	52
El colador y el tamiz	53
La batidora	54
La licuadora	55
Otros utensilios	55
6. CALIDAD DE LOS BATIDOS. LOS INGREDIENTES Y LAS BASES ...	57
Ventajas de su consumo	58
Los ingredientes y las bases	59
<i>Los lácteos</i>	60
<i>Las bebidas obtenidas de semillas</i>	65
<i>El agua</i>	71
<i>El aceite de oliva</i>	72

7. PROTAGONISTAS DE LOS BATIDOS (I)	75
Los frutos secos	77
<i>Las nueces</i>	77
<i>Las almendras</i>	78
<i>Las avellanas</i>	79
<i>Los piñones</i>	80
<i>Los anacardos</i>	81
<i>Los pistachos</i>	82
<i>Las pipas de calabaza</i>	83
<i>Los cacahuetes</i>	83
<i>Las pipas de girasol</i>	84
Las frutas desecadas	85
<i>Los orejones de albaricoque</i>	85
<i>Los orejones de melocotón</i>	85
<i>Las uvas pasas</i>	86
<i>Los dátiles</i>	87
<i>Las ciruelas pasas</i>	87
<i>Las bayas de goji</i>	88
<i>Los arándanos rojos desecados</i>	88
8. PROTAGONISTAS DE LOS BATIDOS (II)	89
Los frutos rojos, azules y morados	90
<i>Los arándanos rojos</i>	90
<i>Los arándanos azules</i>	90
<i>Las grosellas rojas</i>	91
<i>Las cerezas</i>	92
<i>Las fresas</i>	92
<i>Las frambuesas</i>	93
<i>Las moras</i>	93
<i>Las granadas</i>	94
<i>Las ciruelas rojas y negras</i>	94

<i>Las uvas verdes y moradas</i>	95
<i>La sandía</i>	96
Otras frutas y verduras	96
<i>La manzana</i>	96
<i>La naranja</i>	97
<i>El kiwi</i>	98
<i>La papaya</i>	98
<i>El mango</i>	99
<i>La piña</i>	99
<i>El pepino</i>	100
<i>Las espinacas</i>	100
<i>La zanahoria</i>	100
<i>El tomate</i>	101
<i>La remolacha</i>	101
9. PARA ENDULZAR	103
El azúcar de mesa	103
La fructosa	104
La miel	105
Los edulcorantes	105
Comportamiento ante el azúcar	106
La fibra	106
10. PARA QUÉ SIRVEN LOS BATIDOS	109
Funciones específicas	109
<i>Batidos con energía</i>	109
<i>Batidos para tomar antes de hacer ejercicio</i>	109
<i>Batidos para recuperarse después del deporte</i>	110
<i>Batidos que realizan una función depurativa</i>	110
<i>Batidos alcalinizantes y antioxidantes</i>	110
<i>Batidos para combatir el sobrepeso</i>	110

<i>Batidos para combatir el estrés</i>	111
<i>Batidos para cuidar el corazón, el aparato circulatorio y la presión arterial</i>	112
<i>Batidos para combatir el colesterol y los lípidos san- guíneos</i>	113
<i>Batidos para cuidar el hígado</i>	113
<i>Batidos para cuidar la vista</i>	113
<i>Batidos para cuidar la piel, el cabello y las uñas</i>	114
<i>Batidos para el cuidado de los músculos y las lesiones musculares</i>	114
<i>Batidos para cuidar la función renal y facilitar la diu- resis</i>	115
<i>Batidos para cuidar el aparato digestivo, los dientes y la boca</i>	115
<i>Batidos para mejorar la función pulmonar</i>	116
<i>Batidos para prevenir el envejecimiento y las enfer- medades degenerativas</i>	116
<i>Batidos para mejorar el estado de ánimo y la depre- sión</i>	117
<i>Batidos para cuidar las articulaciones, los huesos y combatir la osteoporosis</i>	118
<i>Batidos para combatir el insomnio y descansar mejor ..</i>	119
<i>Batidos para optimizar el cerebro y la memoria</i>	119
El porqué de la explicación pormenorizada	121
11. LOS BATIDOS PROPUESTOS	123
Batidos o mezclas	125
Batidos y zumos	126
46 batidos para la vida	129
Índice de batidos	220

1

ENERGÍA PARA LA VIDA

A veces se nos olvida que el organismo funciona de modo similar a una perfecta máquina en la que en cada segundo pasan cuatrillones de cosas para las que en su mayor parte se necesita energía. Esta energía la obtenemos de los alimentos y esa es la razón fundamental de comer, el introducir energía en el organismo para pagar la factura diaria que el cuerpo nos «cobra» para seguir viviendo.

Estamos formados por más de siete mil cuatrillones de átomos, de los que los más abundantes son el oxígeno y el más característico, el carbono, que es el que define la materia orgánica. Estos átomos se unen en mayor o menor número y forman moléculas, que a su vez se combinan entre sí para formar células —que son, si lo comparamos con un edificio, los «ladrillos» del organismo—. Todas las células tienen unas bases comunes, pero se distinguen unas de otras según el órgano que vayan a crear. No son las mismas las de la piel que las del hígado, las de un músculo o las del cerebro.

Según esta diferenciación, las células forman tejidos y estos conforman los distintos órganos —como el corazón, el hígado,

los pulmones, el cerebro, etc.—. Los órganos relacionados entre sí con una función común forman aparatos y sistemas como, por ejemplo, el digestivo, que primero tritura y luego absorbe los alimentos, y que está constituido por órganos como las glándulas salivares, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el hígado, la vesícula biliar y el páncreas.

Para que el organismo funcione adecuadamente —desde cada célula hasta el conjunto de funciones de los aparatos y sistemas— hace falta la energía que hemos mencionado. Esta está contenida en las moléculas que componen los alimentos —que la obtuvieron inicialmente del sol—, quedando acumulada en su interior. Al ser ingeridos y ponerse en contacto con el oxígeno que respiramos queda liberada y es aprovechada para mantener las funciones vitales.

Nosotros solo actuamos transformando esa energía en algo útil para seguir viviendo. Podemos medirla y lo hacemos con diferentes unidades —una de ellas es la caloría—, que utilizamos no solo para saber el valor energético que tiene un alimento, sino para conocer lo que gastamos, es decir, cuánto nos «cuesta» desde el punto de vista energético el simple hecho de vivir y todas las actividades que desarrollamos.

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y METABOLISMO

Para vivir necesitamos esencialmente tres cosas: oxígeno, agua y alimentos. Para sostener el aporte de estos tres elementos llevamos a cabo diferentes procesos. Respiramos constantemente y en ese proceso introducimos aire en los pulmones y de él extraemos una pequeña cantidad de oxígeno que posibilita la combustión de los alimentos. Ingerimos dos, tres o más litros de agua al día en

función de la temperatura y del ejercicio que realicemos, pero en realidad es un permanente préstamo porque diariamente entra y sale del organismo, debiendo mantener un equilibrio constante.

El metabolismo es la suma de todos los procesos químicos que se producen en el cuerpo y es la principal característica que difiere a los cuerpos vivos de los inanimados. Todos los órganos gastan energía, pero lo hacen de manera diferente y de forma más o menos constante. El cerebro, por ejemplo, gasta entre trescientas y trescientas cincuenta calorías al día, independientemente de cuál sea su actividad. Los músculos pueden pasar de gastar muy poca energía cuando están en reposo a multiplicarla por más de veinte cuando realizan una actividad intensa. Todo esto hace que el metabolismo total, es decir, el gasto energético diario, sea la suma de lo que gastan los órganos simplemente en mantener la vida más la actividad física que realicemos.

EL APARATO DIGESTIVO. LA DIETA

Como hemos comentado, ese gasto se mide en calorías, y las aportamos con los alimentos —es el equivalente a lo que sería el euro en nuestra economía, es con lo que pagamos y con lo que nos pagan—. De este modo hay que entender que cuando hablamos de las calorías de un alimento o de las que gastamos estamos concretando el resultado del «valor» en energía de ese alimento y del coste que para nosotros supone la vida durante un día o una determinada actividad.

Todo esto hace que la alimentación sea la función más elemental de cualquier ser vivo. Para ello contamos con todo un sistema preparado para obtener esa energía de los alimentos —el digestivo—, en el cual se trituran estos de forma mecánica

para someterlos luego a un proceso de destrucción química y finalmente absorberlos.

El aparato digestivo tiene varios metros de longitud con distintos tramos similares a una carretera —que es la misma siempre, pero con diferentes tamaños y recorridos—. Para que un alimento sea atractivo percibimos el sabor que tiene, y para ese fin en la lengua reside el sentido del gusto; pero lo que al organismo le interesa de verdad son los componentes y las moléculas que contenga el citado alimento.

Desde siempre, pero últimamente aún más, se ha desproporcionado mucho este concepto y se le ha dado una importancia enorme al sabor de lo que comemos sin atender a la utilidad de lo que ingerimos. Los batidos y zumos suponen en muchos casos una solución a este problema, ya que se puede conjuntar al mismo tiempo «sabor» y «utilidad».

En las anteriores publicaciones —*Aprende a comer y a controlar el peso* y *Come bien, vive más y mejor*— describimos cómo alimentarnos tomando la iniciativa, estructurando de manera adecuada el consumo de alimentos de forma que estos estén a nuestro servicio y no nosotros al de ellos. Continuando con este objetivo, ahora pretendemos facilitar y hacer más asequible el consumo de alimentos como la fruta, la verdura, los frutos secos, los lácteos, la miel o el aceite de oliva.

La dieta del ser humano es de características omnívoras; no somos ni herbívoros ni carnívoros, y nuestra alimentación se basa en la conjunción de todos los grupos de alimentos, pero en ellos tienen un protagonismo especial las frutas y las verduras que deben ser casi el 80 por 100 de la ingesta diaria. Precisamente el componente mayoritario de agua en estos alimentos hace que sea fácil realizar con ellos batidos y zumos que facilitan su digestión y aprovechamiento por parte del organismo.