



Medios

Agencias

Empresas

Medialover 2016



¡Vota el medio que más te gusta!

infoperiodistas.info

infocomunidad.info

guiademediosdigital.com

<< Argentina - Bolivia - Brasil - Colombia - Costa Rica - Cuba - Chile - Re >>

Registrar mi medio >>

Buscar medios >>

Portada | Nombramientos | Medios y Editoras | Agencias y Anunciantes | América Latina | Sectorial | Hemeroteca | Notas de Prensa

Medios | Editoras | Exclusivistas | Agencias | Proveedores | Asociaciones | Formación | Empresas | Expertos | Freelance

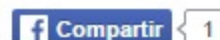
Notas de prensa

Síguenos

En verano, incorpora smoothies caseros en tu dieta

18.07.2016

Publicado por Victorias Comunicación



• Ahora que tenemos tiempo y disponemos variedad de frutas y vegetales, es el momento ideal para hacer nuestros propios smoothies. Caseros, recién hechos, sin productos químicos y, también más económicos, los batidos verdes, naranjas y rojos, aportarán salud y nutrición a niños y adultos.

Con el calor tiende a disminuir el apetito y el cuerpo nos pide líquidos y alimentos frescos. Las frutas son una opción ligera y apetecible pero, en verano, seguimos necesitando los mismos nutrientes que el resto del año. Por eso, si a las frutas les añadimos verduras y las batimos, obtendremos apetitosos **smoothies vegetales** que nos aseguran las vitaminas, los minerales y las sustancias antioxidantes necesarias para contrarrestar la exposición solar de los próximos meses.

Sobre los smoothies se dice que son *detox*, que dan vitalidad y luminosidad a la piel pero, también, que tienen demasiado contenido en azúcar... **Laura Isabel Arranz**, doctora en alimentación y nutrición, nos ayuda a clarificar estos y otros conceptos.

En cada comida, un vegetal de temporada sin cocinar.

Una dieta saludable y de estilo mediterráneo recomienda tomar **tres piezas de fruta y dos de verdura** al día. Seguro que muchos de nosotros no alcanzamos ese mínimo y, si no, hagamos la prueba y contémoslas durante unos días.

De las dos raciones de verdura, es aconsejable que una de ellas sea en crudo, por ejemplo en forma de ensalada. "Esta ración también podemos tomarla dentro de un delicioso 'batido verde' en el que habremos incorporado fruta para darle un sabor más dulce. Recordemos que los alimentos crudos son un buen cóctel nutricional y también son beneficiosos para el aparato digestivo porque favorecen el tránsito intestinal y son fáciles de digerir", explica la doctora.

Cuanto más color más antioxidantes.

"Además de vitaminas, las frutas y verduras frescas nos aportan sustancias antioxidantes que, básicamente, son las que les dan su color. Por tanto, cuando comemos frutas y verduras de colores intensos estamos tomando gran cantidad de antioxidantes", comenta.

Como cualquier máquina, nuestro organismo genera desechos (estrés oxidativo) que requieren de estas sustancias antioxidantes para neutralizarlos. Por eso a estos zumos o batidos se les atribuye un efecto llamado coloquialmente "detox" que es aprovechado por nuestro organismo en su día a día.

Concentrados de belleza.

Para las personas que les cuesta beber agua, los *smoothies* son muy adecuados porque ayudan a rehidratar nuestro organismo desde el interior. Esta hidratación se refleja en la piel y en el cabello porque mejoran su aspecto y luminosidad.

Además, "el aporte nutricional de algunas vitaminas del grupo B, vitamina C, minerales como el selenio y antioxidantes como el beta-caroteno, ayudan a mantener la piel en buen estado para **evitar los efectos perjudiciales del sol**", añade la doctora.

Imprescindible conservar la fibra.

"Las frutas y verduras tienen una cantidad importante de fibra que es necesaria para el buen funcionamiento intestinal y también para alimentar a los millones de bacterias beneficiosas que tenemos en nuestro intestino. Si hacemos un zumo en una licuadora o en otro sistema en el que la pulpa se elimina, estaremos eliminando también los beneficios de la fibra", advierte.

Por el contrario, si lo batimos con un *túrmix*, una batidora u otros sistemas similares estamos preparando un verdadero cóctel de vitaminas, de antioxidantes y de fibra, que será muy beneficioso para nuestro cuerpo.

El efecto del azúcar puede reducirse.

"Es cierto que los *smoothies* de frutas contienen bastante **azúcar**, pero hay que matizar que es el que proviene de la fruta y que no es comparable con la cantidad que pueden tener otros alimentos como galletas o chucherías", explica.

El posible efecto negativo del azúcar de la fruta podemos paliarlo si mantenemos la pulpa. Es decir, si conservamos la fibra, el azúcar se absorberá de forma más lenta que si es un zumo filtrado. Que el azúcar se absorba lentamente es positivo para nuestra salud.

kiwi, pera o aguacate para evitar molestias.

En personas con tendencia a padecer flatulencia o alguna patología gastrointestinal, como colon irritable o intolerancia a la fructosa, quizá estos preparados pueden producir alguna molestia como **gases** o hinchazón.

Para cuando esto ocurre, la doctora Arranz recomienda "preparar los *smoothies* con una proporción un poco mayor de agua y verdura y con frutas como el kiwi, la pera o el aguacate. Elijiendo siempre la que mejor tolere nuestro organismo".

Según lo expuesto y teniendo en cuenta los consejos de la doctora, los *smoothies* vegetales contribuyen a una alimentación sana, saludable y nutritiva que podemos incorporar a nuestra dieta estival. Por eso sugiere estos tres sencillos *smoothies* a base de ingredientes habituales en todos los hogares.

SMOOTHIE VERDE

Ingredientes para 2/3 personas: un puñado de hojas frescas de espinacas, una manzana, 3 hojas de albahaca (o menta), 1 pepino, 1/2 aguacate, 1 pizca de ralladura de limón, 1 vaso de agua.

Preparación: lavar bien todas las verduras y el limón, pelar la manzana y el pepino, mezclar, añadir el vaso de agua, triturar, servir bien fresquito.

SMOOTHIE NARANJA

Ingredientes para 2/3 personas: 1 zanahoria mediana, 1/2 papaya, 1 melocotón, unas gotitas de limón, 1 vaso de agua y unas semillas de amapola (1/2 cucharada de café).

Preparación: lavar bien la zanahoria y pelar la parte más externa, pelar la papaya, y el melocotón, mezclar, añadir las gotitas de limón y el vaso de agua y triturar. Servir y añadir las semillas de amapola para decorar.

SMOOTHIE ROJO

Ingredientes para 2/3 personas: 1 tomate maduro, 1/4 remolacha, 1 paraguaya, 1 rodaja de sandía, 1 pizca de ralladura de jengibre, 1 vaso de agua.

Preparación: pelar todas las frutas y verduras, mezclar todo con la ralladura de jengibre y el vaso de agua y triturar.

¡Beber recién preparados y servir bien fríos!

La doctora recomienda tomarlos como tentempié de media mañana o media tarde y procurar no mezclarlos con lácteos (leche, queso, etc.) para asegurar una buena absorción de todos los nutrientes, especialmente del hierro vegetal ya que el calcio de los lácteos interfiere en su asimilación.

"Con estos *smoothies* tendremos un buen aporte de magnesio, folatos, potasio, selenio, vitamina C, beta-carotenos, vitamina E... En pocas calorías, todo un cóctel de vitaminas, minerales, antioxidantes y agua, ideales para el verano y también para mantener la línea".

Más información en www.gananutricion.es

Temas informativos: Salud

▶ [Volver](#)

▶ [Imprimir](#)



guiademediosdigital.com

La guía de medios más completa actualizada diariamente

7.109 Medios
2.071 Editoras
1.911 Agencias
9.765 Empresas
62.621 Profesionales

Ir a guiademediosdigital.com

¿Quieres publicar tus Notas de Prensa en Infoperiodistas?
¡Ahora ya puedes!

[Solicita aquí tu permiso](#)

Y también,
enviar tus Notas de Prensa a

7.109 Medios

