

Combinaciones perfectas

A la hora de potenciar los beneficios de los alimentos, ¿qué va con qué? ¿Y si queremos combatir ciertas enfermedades? **Aquí tienes 8 mezclas ligeras para nuestros problemas más comunes.**

por MARTA ADANA

Leche + cereales PREVIENE LA OSTEOPOROSIS



“La leche ha de estar enriquecida con calcio y vitamina D, que es fundamental para que éste se absorba a nivel intestinal y pueda fortalecer los huesos”, dice la doctora María Teresa Barahona, experta en Nutrición, de Madrid.

Plus: “El contenido de vitamina D en los alimentos es escaso, por lo que debemos completarlo con un buen paseito al sol, que es doblemente beneficioso: por una parte se sintetizará más vitamina D y por otra hacemos ejercicio, que ayuda también a protegernos de la osteoporosis”.

Avellanas + chocolate CONTRA EL CANSANCIO

Ideal para obtener energía rápida: el azúcar del chocolate y las proteínas de las avellanas, que además aportan saciedad.

Plus: para prolongar el efecto, “puedes reemplazarlo por 40 g de bizcocho casero con nueces + chocolate negro, ricos en hidratos de absorción lenta, que aportan grasas cardiosaludables y minerales necesarios para el funcionamiento muscular”.



Granada + naranja + kiwi (en zumo) EVITA LOS RESFRIADOS

“Estas tres frutas son ricas en vitamina C, que potencia el sistema inmunológico (las defensas) y ayuda a reducir el riesgo de contagio. Si, por otra parte, ya la hemos contraído, podrá hacer que su evolución sea más rápida”, apunta.

Plus: tómalas en zumo; favorecerá la hidratación y te ayudará a limpiar las mucosas.



Col + queso + soja ALIVIA LA MENOPAUSIA

¿Irritabilidad, calores nocturnos que te impiden descansar, sofocos? “Prepárate una ensalada de brotes de soja, repollo y queso. La soja presenta fitoestrógenos, cuyo efecto es similar a los estrógenos, hormonas sexuales que bajan en la menopausia. El queso te tranquilizará (posee triptófano, el aminoácido precursor de la serotonina, la hormona del bienestar) y la col te ayudará a eliminar líquidos”.

Plus: aderezala con limón, no con sal, para evitar inflamaciones y facilitar el drenaje.



Macedonia de frutas COMBATE EL ENVEJECIMIENTO

Las frutas son ricas en antioxidantes, que nos protegen del envejecimiento precoz que provoca la oxidación celular (los radicales libres). “Fórmala con manzana, kiwi, grosellas, frambuesas, fresas, granada y unas nueces, que son ricas en vitaminas C y E, selenio, zinc, polifenoles, carotenos..., todos grandes antioxidantes por excelencia”, dice la experta.

Plus: “Un buen truco para obtener todos estos nutrientes es tomar fruta de colores distintos, ya que cada color, simplificando, es sinónimo de contener algunos antioxidantes”.



Tomate + pimiento + garbanzos FRENTA A LA ANEMIA

“Presentan hierro y vitamina C. El hierro es un mineral vital para que los glóbulos rojos puedan transportar el oxígeno a las células. Se obtiene de la alimentación y su absorción se favorece en presencia de esta vitamina”.

Plus: ahora, con el calor, prepáralos en ensalada. Riegala con aceite de oliva, para sumar Omega 9.



Pimiento + espaguetis PROTEGER TUS MÚSCULOS

¿No rindes como antes en el gym? “Toma un plato de pasta con pimientos 2 horas antes de entrenar. Te aportará hidratos de lenta absorción, que son los que nos dan la energía necesaria para hacer deporte y, por supuesto, para afrontar el resto de tareas cotidianas”.

Plus: no agregues salsa, para facilitar al máximo la digestión y hacerla más rápida.



Zanahoria + tomate ¡PIEL JOVEN Y BRONCEADA!

“Hazte un zumo con ellos. “Será rico en betacarotenos y licopeno, moléculas que -se ha comprobado- son antioxidantes y protegen de la radiación solar. Igualmente, ayudan a ralentizar el proceso fisiológico del envejecimiento”, explica.

Plus: tómalos en el desayuno, porque también te aportará mucha energía.

MEZCLA BIEN Y TE CUIDARÁS MÁS

“Las cualidades de unos alimentos pueden potenciarse con las de otros (por complementarse o por facilitar la absorción). Así duplicamos sus beneficios. Tenlo en cuenta siempre al preparar tus platos”.

Dra. M^a Teresa Barahona, EXPERTA EN NUTRICIÓN (MARIATERESA.BARAHONA.COM).

