NOMBRE: **MARINA** APELLIDO: **REINA**

Dietista especializada en nutrición deportiva y nutrición infantil es cofundadora del centro de deporte y nutrición Hoy Empiezo (www.hoyempiezo.es) donde tiene su consulta privada y además imparte formaciones y trabaja como asesora nutricional para diversas empresas. También participa en un comité de expertos para la elaboración de guías alimentarias en la Red de escuelas públicas infantiles de Madrid y colabora en diversos medios de comunicación como divulgadora nutricional.

BENEFICIOS DE COMER EN CRUDO

No pierdas nutrientes

Comer más alimentos crudos puede ayudarte a simplificar tus preparaciones diarias, además de obtener muchos beneficios extras de este tipo de alimentación fresca apenas procesada.

El estilo de vida actual saturado de prisas, horarios de trabajo interminables y falta de tiempo en casa para cocinar nos lleva, en muchas ocasiones, a consumir más productos ultraprocesados de los que deberíamos. Los alimentos crudos son una opción saludable que nos facilita la vida.

TÉCNICAS CULINARIAS QUE PRODUCEN MÁS PÉRDIDAS DE NUTRIENTES

- **Temperatura de cocción muy elevada:** en carnes y pescados, un exceso de temperatura puede producir una reducción de sus nutrientes, por lo que es preferible un poco más de tiempo de cocinado a menos temperatura. En los vegetales, las temperaturas superiores a 75 grados centígrados producirán pérdidas de vitamina C, vitaminas del grupo B y algunas liposolubles como A, D y E. Es preferible cocinar a temperaturas medias y poco tiempo.
- **Lavar los alimentos con agua caliente:** ya que facilita la pérdida de algunas vitaminas hidrosolubles como vitamina C, B1, B2 o B3.
- **Cocción en el agua:** al hervir los alimentos en agua y después escurrirla, se produce una pérdida de minerales y vitaminas hidrosolubles en esa agua desechada. Para reducir las mermas de nutrientes es preferible una cocción al vapor, un salteado rápido en wok o cocinar al horno a temperatura media.
- **Parrilla o brasas:** en las carnes y pescados cocinados así se produce pérdida de lisina, un aminoácido esencial, además de formarse sustancias tóxicas como acrilamidas e hidrocarburos aromáticos policíclicos, ambos con marcado potencial carcinógeno. Estas sustancias también se pueden generar en el proceso de ahumado.
- **Frituras en aceite:** las grasas sometidas a elevadas temperaturas irán generando sustancias tóxicas, como la acroleína. Si el aceite se reutiliza en varias ocasiones, parte de los alimentos fritos en él irán traspasándole sus grasas, por lo que las propiedades nutricionales iniciales serán completamente distintas tras varias frituras. En esta técnica, además, suelen emplearse aceites refinados, pues la transferencia de sabor »»

RECETAS

ENSALADA DE NARANJA E HINOJO

Ingredientes para 4 raciones: 5 naranjas, 2 bulbos de hinojo, hierbabuena fresca, 3 cucharadas de aceite de sésamo virgen, sal y pimienta.

Preparación: lavar el hinojo y retirar el nudo de la base. Retirar la capa externa más dura y partir en tiras finas. Pelar y partir las naranjas en gajos. Incluir todos los ingredientes en un bol: hinojo y naranja cortados, el aceite de sésamo, las hojas de hierbabuena, la sal y la pimienta. Mezclar bien y servir frío.

COUS COUS DE COLIFLOR

Ingredientes para 4 raciones: 1 coliflor, 1 cebolleta fresca, 1 pimiento rojo, 2 zanahorias, 2 tomates, limón, aceite de oliva virgen, sésamo y sal.

Preparación: lavar todas las verduras. Pelar y pasar las zanahorias por un rallador y reservar. En un procesador de alimentos triturar la coliflor en trozos hasta que quede una textura fina, como una sémola. Picar los tomates, la cebolleta y el pimiento en cuadraditos pequeños, Mezclar todos los vegetales en un bol y añadir 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, una pizca de sal y pimienta, y el zumo de un limón. Espolvorear con semillas de sésamo.

POLOS DE SANDÍA

Ingredientes para 4 polos: 600 g de sandía sin piel, 2 kiwis.

Preparación: pelar los kiwis y partirlos en láminas muy finas. Triturar la sandía hasta obtener un zumo líquido. Colocar 2 o 3 láminas de kiwi en el fondo de la polera y rellenar con el zumo de sandía. Repetir hasta llenar las 4 poleras. Congelar al menos durante 4-5 horas antes de consumirlos.

SOPA FRÍA DE MELÓN PEPINO Y AGUACATE

Ingredientes para 3 raciones: 4 rodajas de melón medianas, 1 pepino, medio aguacate, 1 cucharada de aceite de oliva virgen, una pizca de sal, un chorrito de lima, pipas de calabaza, 10 hojas de albahaca y otras para decorar.

Preparación: lavar y pelar el pepino. Retirar la piel de melón, trocear y poner en el vaso de la batidora junto con el medio aguacate, el pepino en trozos, la sal, el aceite de oliva virgen y la albahaca. Triturar bien hasta que quede una textura sin grumos. Servir con unas pipas de calabaza crudas por encima y decorar con unas hojas de albahaca.

Los alimentos crudos mantienen sus vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra intactos

>>> será menor, además de tener un coste mucho más reducido que un aceite virgen.

■ **Empanados y rebozados:** mediante esta técnica culinaria se forman una vez más acrilamidas, potencialmente cancerígenas. Las patatas, con una enorme susceptibilidad de formar estas sustancias tóxicas, deben cocinarse siempre a menos de 180 grados centígrados, y no permitir que se doren en exceso si se asan o fríen.

BENEFICIOS DE LOS CRUDOS

Los vegetales frescos serán los que presenten mayores beneficios al consumirse en crudo. Hay que recordar que algunos alimentos vegetales requieren de remojo y/o cocción para poder digerirse correctamente, como es el caso de legumbres, cereales, pseudocereales y patatas o boniatos.

■ **Mayor contenido en vitamina C:** las hortalizas y frutas frescas son nuestra fuente principal de ácido ascórbico. El pimiento rojo contiene más vitamina C que las naranjas. Puede consumirse en tiras, paté crudo, ensaladas o vinagretas.

■ **Fibra de los vegetales más intacta:** las verduras y hortalizas cambian su textura y volumen al cocerse. Esto es debido a la modificación de su estructura y al reblandecimiento de su fibra al cocinarse. Cuanto más entera esté la fibra, más efecto tendrá en el aparato digestivo.

■ **Los minerales están más intactos:** las cocciones en agua son las que más afectan la pérdida de minerales. Consumir col o espinacas crudas aportará mucho más calcio que si se hace tras cocerlas en agua.

■ **Ácidos grasos con mejores propiedades:** el calor produce una oxidación de las grasas. Unos anacardos crudos tendrán un perfil lipídico más óptimo que unos fritos. Con los aceites sucede igual. Un aceite de oliva virgen se ha obtenido mediante procesos mecánicos en frío. Sin embargo, el aceite de oliva denominado "suave" requiere para su extracción de un proceso de refinado con disolventes orgánicos y una fuente de calor. Estos procesos deteriorarán muchas de sus cualidades beneficiosas, pasando a ser una grasa de peor calidad.

■ **Saciedad:** los vegetales crudos tendrán un mayor poder saciante al requerir una mayor masticación que su versión cocinada.

■ **Pigmentos más intactos:** los colores de los vegetales son potentes antioxidantes. La clorofila y los carotenos pueden sufrir pérdidas de hasta el 40% al someterse a calor.

■ **Vitamina E:** otro potente antioxidante presente en alimentos con contenido graso como aceite de oliva virgen, aguacate, frutos secos crudos, semillas y sus aceites vírgenes. Cuanto más reciente sea el alimento, mayor contenido en vitamina E tendrá y mayores beneficios aportará al organismo. ■