

## Cócteles de frutas y hortalizas para el verano.

La concentración en antioxidantes y vitaminas los hace idóneos para la nutrición de las zonas corporales más expuestas a los rayos ultravioleta, como la piel y los ojos.

La temporada veraniega es el momento idóneo para degustar mezclas de frutas en zumos, batidos y granizados. El fin es múltiple: proveer al cuerpo de nutrientes saludables y protectores de las radiaciones solares, hidratar al organismo y procurar el consumo de alimentos saludables en sustitución de otras bebidas más insanas. Además, según la mezcla de hortalizas y/o frutas, se elaboran recetas con fines terapéuticos para distintos malestares y dolencias, desde sequedad de la piel a la depuración de la sangre, que fortalece las defensas frente a infecciones o resfriados.

Durante los meses de verano, la naturaleza surte de alimentos de temporada óptimos en su composición química para la nutrición del organismo en el largo periodo de exposición al sol. Son las frutas y las hortalizas más coloridas, como sandía, cerezas, melocotones y ciruelas rojas, zanahorias, tomates, remolacha, pimientos (rojos, verdes y amarillos), acelgas verdes y guisantes frescos. Estos alimentos se elegirán por encima del resto para la elaboración de mezclas en forma de zumos, licuados, batidos o cremas.

La concentración en antioxidantes y en variedad de vitaminas (A, C, E) explica que la combinación de estos alimentos frescos, recién recolectados, sea muy interesante para la nutrición de los órganos que más sufren en esta temporada del año. Las radiaciones solares inciden de manera especial sobre las partes del cuerpo más expuestas, como son la piel y los ojos. La vitamina A sirve para la regeneración de tejidos y mucosas, mejora la sequedad de la piel y de los ojos.

Los abundantes antioxidantes de estos vegetales coloridos ejercen su papel al frenar la acción nociva de los radicales libres de los rayos ultravioleta (UV) sobre las células de la piel, al prevenir manchas e, incluso, trastornos mayores como el melanoma, el cáncer de piel más agresivo.

Con una seleccionada miscelánea de hortalizas, con el tomate como protagonista, surgen recetas tan refrescantes como la sopa de tomate aromatizada con pimientas variadas, la sopa fría con pimiento rojo, con camarones salteados o con judías verdes. Esta hortaliza veraniega es imprescindible para elaborar el tradicional gazpacho que, además, mezcla pimiento verde y pepino. Nada tiene que ver con el original gazpacho de lechuga o con el elaborado con frutas rojas como la sandía. Esta fruta dulce y compuesta básicamente por agua sirve de elemento principal para elaborar deliciosos zumos como el de sandía y naranja o de piña.

Otras frutas rojas, las fresas, son idóneas para elaborar licuados por su contrapunto agridulce, como el zumo de fresas con naranja, kiwis o la mezcla con ciruelas rojas. Las vitaminas antioxidantes de la naranja se suman a compuestos con similar función abundantes en las frambuesas y cerezas y en la granada. Aunque esta última no es un alimento de temporada, su zumo es rico en polifenoles, potentes antioxidantes.

Además de los jugos, otras formas de elaboración y presentación de las frutas frescas pasan por las macedonias, las brochetas o los granizados como el de sandía y limón, de melocotón, de piña o de cerezas, que quedan deliciosos sin necesidad de añadir azúcares. Estas saludables y refrescantes recetas veraniegas son el equivalente natural a los suplementos de beta-caroteno (provitamina A). A ellos recurren muchas personas para acelerar el bronceado, con el valor añadido de no tener efectos secundarios ni contraindicaciones. El cóctel de nutrientes sirve para activar el sistema circulatorio, que además de depurar la sangre y facilitar la eliminación de toxinas y sustancias de desecho metabólico, fortalece las defensas frente a infecciones y resfriados.

## EN SU JUSTA MEDIDA

Al utilizar varias frutas u hortalizas en su elaboración, el valor nutricional de los jugos vegetales, y sobre todo antioxidante, es mayor. Está reconocida la sinergia de distintos nutrientes cuando coinciden de manera natural, como es el caso del ácido cítrico que potencia la acción de la vitamina C, o la suma antioxidante de la combinación de vitaminas A, C y E. Pero junto con estos nutrientes protectores, también se duplica o triplica la cantidad de azúcares y, por ende, su valor energético.

Se ha comprobado que el consumo de bebidas azucaradas entre horas, entre ellas los zumos de frutas, no es un buen hábito. La Asociación Americana de Dietistas (ADA), a la cabeza de un conjunto de instituciones sanitarias americanas, advierte del riesgo de sobrepeso de los niños que tienen costumbre de tomar bebidas azucaradas fuera de las comidas. Este tipo de bebidas, en especial los refrescos, podrían ser un factor clave en la obesidad dado su alto contenido en azúcar y su baja capacidad de saciedad, que facilita que no se compense este consumo al reducir la ingesta en la siguiente comida.

Por este motivo, se recomienda no beber más de un zumo por día y alternar su consumo con mezclas de frutas y hortalizas enteras o en trozos, además de tomarlos con una comida y no siempre entre horas. Pero con los zumos de frutas hay que tener otra precaución y es que, según su naturaleza y el momento en el que se consuman, pueden interaccionar con determinados medicamentos. Es el caso del zumo de piña y determinados fármacos anticoagulantes o de los zumos de manzana, naranja y pomelo con determinados fármacos antihistamínicos, cardioprotectores o antibióticos.

Por MAITE ZUDAIRE

Fecha de publicación: 2 de junio de 2010

