

12 alimentos BEAUTY

Comer bien te ayuda a estar sana, pero también a verte guapa. Con la ayuda de dos nutricionistas, hemos seleccionado los 12 productos que van a embellecer tu piel, cabello y uñas, y a tonificar los tejidos. ¿Estás dispuesta a una cura de belleza 'a pedir de boca'?

Texto: SILVIA CAPAFONS

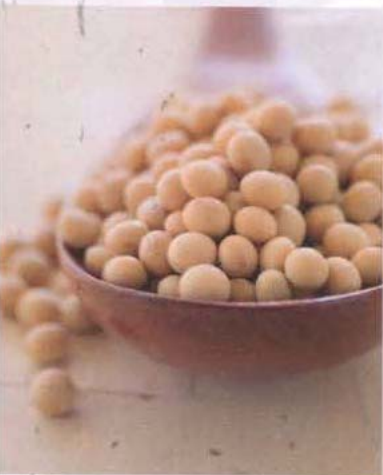
Legumbres

MANTIENEN EL HAMBRE A RAYA

¡Qué mal marketing han tenido los garbanzos, las alubias y las lentejas en los últimos años, cuando son una fuente espectacular de vitamina B y E, de fibra y de minerales beneficiosos para reforzar el sistema inmunológico! También ayudan a mantener una piel, pelo y uñas con salud de hierro: son ricas en este mineral, por ejemplo, pero también en zinc y en ácido fólico. Las legumbres ayudan a regular el azúcar en sangre, y gracias a ello el hambre se mantiene a raya. En definitiva, no engordan, sino todo

lo contrario. Adiós al apetito descontrolado y a la ansiedad por comer.

El consejo: "Para reducir la aerofagia, los gases que producen las leguminosas, hay que ponerles comino, y si queremos que sean alimentos más completos, es preferible combinarlas con arroz, pasta o pan integrales, que aportan los aminoácidos que faltan", explica la doctora Paula Rosso, experta en nutrición del Centro Médico Lajo Plaza.



Pimiento

UNIFICA EL TONO

Si hay un alimento antioxidante, ese es el pimiento: "Es bueno para todo: sus carotenoides consiguen que el bronceado sea más uniforme y nos protegen de las quemaduras solares; las vitaminas A, C y E evitan las arrugas causadas por la radiación UV, y los oligoelementos, tales como el cobre o el selenio, se lo ponen difícil a las manchas, porque unifican el tono", explica la doctora Elena Soria, médico nutricionista de Clínica Menorca.

El consejo: "Lo ideal es tomar las verduras en crudités; es decir, sin cocinar, pues las propiedades quedan casi intactas. Elige el pimiento que más te guste (verde, rojo o amarillo) o combínalos, córtalos en tiras y añade una salsa ligera para acompañarlos. Lo mismo puedes hacer con la zanahoria y el tomate, porque también tienen una buena dosis de carotenoides", señala la doctora Soria. →



Alga espirulina

MANTIENEN LA PIEL TERSA

¿Te has fijado en esos batidos verdes que llevan las actrices en la mano? Suelen contener este tipo de alga, con una altísima concentración en proteínas vegetales, más digeribles que las animales. También fortalecen los tejidos y mantienen la tersura. La espirulina también tiene multitud de vitaminas y minerales (calcio, magnesio, zinc, potasio), así como ácidos grasos, y todo ello ayuda a la barrera cutánea a defenderse.

El consejo: “No tiene incompatibilidades importantes, pero en caso de tener problemas de tiroides es recomendable que consultes antes con tu médico, porque este alimento tiene una cantidad importante de yodo”, nos cuenta Paula Rosso.

Coco

TONIFICA TUS MÚSCULOS

Aunque no es un alimento muy consumido en España, su carne y su jugo contienen importantes nutrientes como fibra, calcio, fósforo, potasio y magnesio. Si haces deporte, es tu aliado, porque recuperarás el tono muscular y la energía después. Su agua, además, sabe riquísima y también está repleta de sales minerales. ¿Sabías que se ha convertido en la bebida favorita de las famosas? Pero es mejor tomarlo con moderación porque engorda. Los nutricionistas recomiendan no sobrepasar los 100 gramos diarios.

El consejo: “Tómalo en ensaladas o macedonias. Está considerado un superalimento, y es bueno para el proceso digestivo y para prevenir el cáncer de colon”, apunta la experta de Lajo Plaza.



Marisco

FORTALECE CABELLO Y UÑAS

Las almejas, berberechos, ostras y mejillones son muy ricos en hierro, que cuando nos faltan provocan que se quiebren las uñas y el pelo, y el cutis esté más propenso a padecer eccemas, como nos cuenta la doctora Soria. También tienen muchas proteínas de alta calidad y una buena dosis de zinc, que ayuda a que se desprendan las células muertas de la piel. Y no hay que olvidarse de los ácidos omega 3, ya que son un regalo para la piel y la melena.



El consejo: “Es recomendable no asociar el marisco a salsas grasas, como la mahonesa o la rosa, pues le añaden muchísimas calorías. Es mejor el limón, que contribuye a una mejor absorción del hierro”, dice Rosso.

Frutos rojos

DEPURATIVOS Y ADELGAZANTES

Resulta imposible atribuirles una única virtud, aunque la más destacable es la gran cantidad de fibra, de vitamina C, con los compuestos fenólicos (bactericidas), con ácidos málico y cítrico (que estimulan la regeneración celular) o con la ausencia de grasa y su poder diurético: “La frambuesa reduce la grelina, una hormona que estimula el apetito, y por eso quema grasa del abdomen”, explican desde Clínica Menorca.

El consejo: “Para que tengan más efecto antioxidante, lo ideal es comprarlos en su momento óptimo de maduración y consumirlos rápidamente”, dice la doctora Soria.

Brócoli

UN CUTIS LUMINOSO

¿Qué tendrá que aparece en toda lista top de recetas saludables? Como explica la doctora Soria, es rico en antioxidantes como las vitaminas C y E, que estimulan la producción de colágeno. Por otro lado protegen la piel de la radiación solar, porque sus

nutrientes son absorbidos directamente por esta, creando una barrera de enzimas, así que también ayudan a tener un cutis muy luminoso.

El consejo: Si no te gustan los alimentos crudos, la doctora Rosso recomienda cocerlos, pero con poca agua. Así la verdura resulta más nutritiva y conserva mejor el sabor: “Un buen truco es beberse después esa agua, pues parte de las propiedades quedan en ella”, aconseja Rosso.

Aguacate VARICES A RAYA

Esta fruta, de sabor y textura suaves, tiene mucha vitamina A reparadora de los tejidos, por lo que evita la deshidratación de la piel, y vitamina E, que protege frente a la contaminación, el frío y el viento. Pero, además, el aguacate combate las varices, las peores amigas de unas piernas bonitas: contiene ácido linoleico y linolénico, ambos ácidos grasos esenciales que ayudan a mantener las arterias y venas bien lubricadas.

El consejo: “Lávalo antes de cortar para no transferir bacterias de la cáscara a la pulpa”, apunta Rosso. Y como es rico en calorías, no conviene excederse: no más de 65 gramos diarios.

Semillas PLUS DE HIDRATACIÓN

Los ácidos omega, que encontramos en las tan de moda semillas de lino o chía, ayudan a crear el entorno ideal para producir colágeno y elastina, la clave para combatir la flacidez. Pero sus bondades no acaban ahí: mantienen a raya la dermatitis atópica, la psoriasis o la piel reactiva, nos ayudan a protegernos del sol, y atajan la sequedad y el acné. Igualmente, gracias a los omega se previene la caída del cabello.

El consejo: “Las semillas de chía se pueden utilizar para espesar salsas sin añadir grasa, por su capacidad de absorber el agua”, añade la especialista de Clínica Menorca.



Espinacas UN CUERPO FIRME

No solo a Popeye le salía músculo cuando tomaba estas hojas verdes: tú también puedes notar tu cuerpo más tonificado si las consumes, porque son el alimento con mayor cantidad de potasio (más que el plátano), contienen hierro y también rebosan de vitaminas A, B, E y F.

El consejo: “Si le añadimos unas gotas de limón a la ensalada de espinacas y de postre tomamos naranja, pomelo o mandarina, absorberemos mejor el hierro. Otra opción es mezclarlas con un zumo de frutas o un batido”, especifica Rosso.

Quinoa SIN OJERAS

Que este cereal se haya puesto de moda no es casualidad. Es buenísimo para todo, porque tiene muchas proteínas, la mínima grasa, fibra y minerales como el hierro. Así combatimos problemas típicos de la anemia, como la piel pálida, las ojeras o la melena sin lustre. Y esto por no hablar de sus escasas grasas, que además son insaturadas: ácidos omega 6 y 3.

El consejo: “Poner la quinoa a remojo antes de cocinarla mejora la biodisponibilidad del magnesio, el potasio y el hierro y por tanto se asimilan mejor”, cuenta la doctora Rosso.

Proteína MENOS APETITO

Los alimentos ricos en proteínas, tanto animales –de carnes y pescados– como vegetales –por ejemplo, guisantes–, tienen un alto poder saciante. Esto alarga el tiempo en el que el estómago envía al cerebro la señal de que está vacío, y al prolongar la sensación de saciedad nos libera de picar entre horas o comer en exceso. Estudios de universidades americanas han revalorizado el valor de la proteína en las dietas por su gran poder saciante.

El consejo: El departamento de Nutrición de la Escuela de Salud de la Universidad de Harvard concluyó que “la inclusión de elevados porcentajes de proteínas en la dieta contribuye a saciar antes, a un mayor consumo energético en la digestión y, por ambas razones, a una mayor facilidad para adelgazar”. ●

