

3,95 € | Nº 1.681

DEL 26 DE DICIEMBRE DE 2018 AL TENERO DE 2019

# mía

REVISTA  
+ LIBRO  
**3,95 €**  
CANARIAS: 4,05 €



CANARIAS 4,05 €  
(SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE URGENTE

## BRUNCH DE REYES

Para que no te  
compliques

CÓMO  
PREVENIR  
EL DOLOR  
DE CABEZA

**Salud**  
Claves  
para un  
detox sano

**Helen Lindes**  
En portada

**Belleza**  
LABIALES  
24 HORAS  
Sácales más  
partido

# TU SUERTE EN 2019

\* ¿Quieres saber qué te deparará en el amor, el trabajo  
y la salud? \* Descúbrelo en el Especial Horóscopo

NUTRICIÓN

# 6 TENDENCIAS para 2019

Electrodomésticos inteligentes, alimentos honestos, esferificaciones a tutiplén. Estas y otras corrientes van a mandar en lo que te llevas a la boca.

POR SONIA CORONEL

## 1 COCINA MOLECULAR

Caviar de aceite de oliva, esferas de cerdo agridulce, microbolitas de yogur y aire de zanahoria. Transformar los ingredientes mediante químicos es tendencia. Una opción que no deja de ganar adeptos, ya sea por la influencia del programa televisivo *MasterChef* o por querer emular a los fogones más *chic*. De hecho, ya son

muchos los que se atreven a probar en casa (se venden *kits* de cocina molecular con todos sus accesorios).

**PERO, ¿ES SALUDABLE?** Según Valera, habría que vigilar que esta unión entre ciencia y gastronomía dirija sus pasos hacia una restauración saludable, que no distorsione la materia prima ni afecte a su estructura.

## 2 EN SINTONÍA CON EL MEDIO AMBIENTE

Ya sea porque estamos más concienciados con la conservación del planeta o porque queremos recuperar sabores de antaño, lo cierto es que se lleva lo ecológico: no solo han aumentado sus grupos de compra comunitarios, hay iniciativas agroecológicas y también crece el consumo de alimentos 'eco'.

### ¿LA CIFRA?

Un 14 %, en el año 2017, según recoge el informe *Mitos y realidades sobre el consumo de productos ecológicos* elaborado por Kantar Worldpanel y la Fundació Catalunya.

LOS **PACKAGING** CON SENSORES DARÁN INFORMACIÓN SOBRE EL ALIMENTO.

## LOS 'IT' ALIMENTOS

- ➔ **KIWANO.** Se trata de una fruta también conocida como pepino cornudo. "Es sabrosa, aromática, baja en calorías y grasas y de efecto diurético y depurativo (contiene una gran cantidad de agua)", explica Paula Rosso, especialista en nutrición del centro médico Lajo Plaza.
- ➔ **PANELA.** Es el endulzante natural de moda, no aporta las calorías vacías de otros edulcorantes y tiene un alto contenido en vitaminas.
- ➔ **GOCHUJANG.** Va a ser el picante más buscado. Procede de Corea y está elaborado a base de chiles rojos, arroz y soja fermentada. ¿Sus bondades? "Es antioxidante, estimula la pérdida de grasa, disminuye el azúcar en sangre y protege el corazón", dice Rosso.
- ➔ **SAUERKRAUT.** Bajo este nombre 'raruno' se esconde un repollo fermentado con alto contenido en fermentos y vitamina C.
- ➔ **SKYR.** Procede de Islandia y es un yogur *trendy*. "Tiene menos grasa que el griego y el convencional, posee una gran cantidad de calcio y no es tan amargo, lo que permite prescindir del azúcar", intestinales y amebas responsables de diarreas crónicas.

