

# ELLE

ABRIL 2020 N.º 403  
2,50 € (SPAIN)  
CANARIAS 2,65 €

*En portada*  
Miranda Kerr

AMOR  
*por el*  
PLANETA



0044-03  
8 411304 266806 4  
VENTA ÚNICA EN ESPAÑA CON ELLE  
DISTRIBUTION VELLE / WWW.ELLE-ESQUIRE.COM



Oda  
al

verde

El color más HEALTHY del 'pantone' es un gran aliado a la hora de equilibrar el plato y cuando tu objetivo es bajar de peso... sin perder la esperanza.

POR PAOLA SÁEZ DE MONTAGUT

## ELLE GREEN

**V**egano, flexitariano, crudivegano, frugívoro (el que se alimenta sin dañar a la planta)... Muchas son las corrientes que se amparan bajo el paraguas del vegetarianismo y, aunque todas tienen sus especificaciones, la base de la mayoría de ellas es el consumo de frutas, verduras, semillas, legumbres, hortalizas, pastas y arroces, así como la eliminación por completo de todo sustento de origen animal. Este tipo de dietas, que muchos han implantado en su día a día como un riguroso plan de vida, se ha convertido en uno de los *trending topics* en materia de alimentación. Basta darse

una vuelta por Netflix para ver todos los documentales que avalan, con datos científicos y casos prácticos, la cantidad de beneficios que aporta abusar del verde en el plato. ¿Otro punto a favor de la moda *green*? Que estos nuevos modelos de alimentación además están asociados, como apunta la nutricionista Marta Vallejo, de Clínica Opción Médica ([clnicasopcionmedica.com](http://clnicasopcionmedica.com)), con la sostenibilidad del planeta y el maltrato animal. Lo cierto es que esta tendencia, sea por opciones éticas o de salud, también ha pasado a los gabinetes de los especialistas en nutrición y no son pocos los que, para bajar de peso, toman prestadas sus pautas.

### EN LA MEDIDA JUSTA

Según María Kindelán, naturópata especializada en nutrición energética ([mariakindelán.com](http://mariakindelán.com)), «la proteína animal produce una flora bacteriana con más residuo putrefacto que

una fermentación de origen vegetal. Por eso, en determinados casos, donde se requiere una limpieza orgánica a nivel digestivo, eliminar el consumo de carnes puede ser una medida inteligente y saludable». Esta depuración suele ir acompañada de una notable bajada de peso y es por ello por lo que muchas personas que necesitan deshacerse de los

En nuestro país las verduras y hortalizas han pasado a ser una guarnición, cuando deberían suponer la base de todas las comidas que hagamos. Los expertos recomiendan encontrar un equilibrio en la dieta con el 70-80 por ciento de vegetales y el resto de proteína animal

michelines optan por recurrir a este método. La Dra. Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza ([centromedicolajoplaza.com](http://centromedicolajoplaza.com)) también coincide en que existe una corriente creciente de vegetarianos, veganos, crudiveganos... y explica que «su dieta, por lo general, tiene un contenido calórico menor, por lo que si se es riguroso y se consigue que el consumo de hidratos complejos (cereales)

no aumente la carga calórica, se pierda peso». Aunque también advierte que «dejar de lado ciertos grupos de alimentos puede acarrear carencias que se traducen en anemia o pérdida de colágeno. Por lo que recomienda un porcentaje en sus dietas de adelgazamiento: «70-80% de vegetales y el resto de derivado animal».

### ¿UNA MODA PASAJERA?

La influencia vegano-vegetariana se nota cada vez más en todos los ámbitos sociales, y el doctor Leo Cerrud ([doctorleoecerrud.com](http://doctorleoecerrud.com)) cree que, aunque todavía le queda mucho para normalizarse, definitivamente ha llegado para quedarse. Desde ProVeg España, organización por la conciencia alimentaria, aseguran que en

nuestro país comemos el doble de la cantidad de carne recomendada por la Organización Mundial de la Salud y que las verduras, legumbres y hortalizas han pasado a ser una guarnición. Cuando debería ser al revés. ¿El mejor consejo que da María Romeralo, desde Sha Wellness Clinic ([shawellnessclinic.com](http://shawellnessclinic.com))? Tomar alimentos vivos que vengan del campo y no de las fábricas.

### RANKING DE SUPERVERDURAS

**Laura Parada**, directora técnica y nutricionista del centro Slow Life House ([slowlifehouse.com](http://slowlifehouse.com)) nos indica las verduras que, además de estar de moda, aportan un plus a nuestra dieta.

**BIMI** Es rico en sustancias anticancerígenas, además de ser antioxidante y antiinflamatorio. También reduce la sensación de cansancio.

**KALE** Es un tipo de col rizada que posee una elevada proporción de agua. Tiene gran cantidad de minerales y hierro y un alto contenido en proteínas.

**BATATA** Su color naranja es el mejor indicativo de lo rica en betacarotenos que es. Ayuda a reforzar el sistema inmunológico y regula el nivel de azúcar en la sangre.

**HOJAS DE NABO** A diferencia del propio nabo, sus hojas aportan pocas calorías, ya que no tienen almidón. Entre todas sus propiedades destaca la enorme cantidad de vitamina K que contiene.

**COLES DE BRUSELAS** Están muy indicadas para las mujeres, ya que su consumo está relacionado con la prevención del cáncer de ovario.