

# 50 ALIMENTOS más que saludables

En tiempos de estrés y comida rápida, y ahora que el verano ha llegado, toca cuidarse con una dieta equilibrada. Comer bien no es sacrificado. Desde frutas como las naranjas y pescados como el atún hasta el chocolate y las gambas. Ésta es una guía de lo que a nadie le debería faltar ni en su mesa ni en su estómago para vivir más años.

Por **CRISTÓBAL RAMÍREZ** y **PILAR RIOBÓ**

Fotografía de **JULIA DE LA ROSA**

## 1 Kiwi

Explosión de color, sabor y vida. Ellos, los kiwis, son así. Es un chute de vitamina C (casi el doble que la naranja) y antioxidantes. La fruta peluda ayuda al organismo a defenderse de las agresiones externas. Es un guardián. Resulta útil para las dietas de adelgazamiento. A esto se une la fibra que esconde y el ácido fólico, especialmente bueno para las mujeres durante el embarazo, los niños en edad de crecimiento y las personas mayores. Y la gran cantidad de agua la convierte en la fruta del verano.

## 2 Nuez

Parece tímida al encerrarse en una cáscara, pero todo es fachada: revoluciona el corazón. Una porción diaria ayuda a mejorar el síndrome metabólico, es decir, reduce la grasa del vientre, equilibra el colesterol y la presión arterial, además de los niveles de glucosa. Ojo: no hay que pasarse porque tiene muchas calorías.

## 3 Canela

De China al universo. De ese país procede esta especia, que el resto del mundo hace tiempo que descubrió tanto en postres como en platos salados. Ayuda a metabolizar la glucosa, algo importante para la diabetes.



## 4 Agua

“Es imprescindible para la vida. Mantiene la tensión arterial, nutre las células, hace funcionar el riñón y elimina sustancias de desecho. Es la base de los fluidos corporales como la orina o la sangre. En contra de lo que suele recomendarse siempre, la cantidad exacta para cada persona depende de circunstancias como su metabolismo o si vive en un sitio caluroso o no. De todas formas, entre uno y dos litros y medio de agua es algo razonable. Si no bebemos lo que nuestro cuerpo necesita, tendremos la piel seca y podremos desarrollar piedras en el riñón. Beber mucha agua tampoco es bueno: puede causar sobrecarga en el riñón y que se retengan líquidos. También es imprescindible ingerir el agua a través de alimentos como frutas, verduras, legumbres y cereales. De esta manera podremos mantener nuestro peso”.

Consejo de Yolanda Sanz, nutricionista.