

La alimentación es la mejor medicina

Los 100

ALIMENTOS QUE CURAN

de la A a la Z

Con recetas
para hacer tus
propios
cosméticos
en casa



Véronique Liégeois

Con la colaboración
de Christian Rémésy y Stéphane Mottay



S A L  A
B O O K S

VÉRONIQUE LIÉGEOIS
con la colaboración de
CHRISTIAN RÉMÉSY y STÉPHANE MOTTAY

Los 100 alimentos que curan de la A a la Z

La alimentación
es la mejor medicina



Sumario

INTRODUCCIÓN	17
LOS NUTRIENTES QUE PROTEGEN LA SALUD	19
Los glúcidos complejos	21
Las proteínas vegetales	22
Ácidos grasos esenciales	23
La fibra	24
Los antioxidantes	25
Las sustancias azufradas	27
Las sustancias diuréticas	27
Las sustancias laxantes	28
Otras sustancias vegetales	28
Los microorganismos vivos	29
LOS 100 ALIMENTOS QUE CURAN	31
1. Açai	33
2. Acedera	34
3. Aceite de cártamo	36
4. Aceite de oliva	37
5. Agar-agar	39
6. Aguacate	41
7. Ajo	43
8. Albahaca	44
9. Albaricoque	46
10. Alcachofa	48
11. Algas	49

12. Almendra	52
13. Alubias	54
14. Anís	56
15. Apio	57
16. Arándano	58
17. Arándano rojo	60
18. Arroz	61
19. Avena	63
20. Bayas de goji	65
21. Berros	67
22. Bulgur	68
23. Caballa	70
24. Cacao y chocolate	72
25. Canónigo	73
26. Caqui	75
27. Cebolla y chalota	77
28. Cereza	79
29. Chile	81
30. Cilantro	82
31. Ciruela y ciruela pasa	83
32. Citronela	85
33. Comino y alcaravea	86
34. Cúrcuma	88
35. Endibia	90
36. Escanda	91
37. Espárrago	93
38. Espinaca	94
39. Fresa	96
40. Fruta del dragón (pitaya)	98
41. Fruta de la pasión (maracuyá)	99

42. Germen de trigo	101
43. Germinados	102
44. Granada	104
45. Grosella negra, grosella silvestre y frutos rojos	106
46. Guayaba	107
47. Habas	109
48. Higo	110
49. Hinojo	111
50. Jalea real	113
51. Jengibre	115
52. Kéfir	116
53. Kiwi	118
54. Leche de soja	120
55. Lentejas	122
56. Levadura de cerveza	124
57. Limón	126
58. Lino	128
59. Mango	129
60. Manzana	131
61. Melón	133
62. Menta	135
63. Miel	137
64. Nabo	139
65. Naranja	141
66. Noni	142
67. Nuez y avellana	144
68. Ostra	145
69. Papaya	147
70. Patata	148

71. Pepino	150
72. Perejil	152
73. Pimienta	153
74. Pimiento	155
75. Piña	157
76. Pistacho	159
77. Plátano	161
78. Polen	163
79. Pomelo	164
80. Puerro	166
81. Quinoa	167
82. Rábano y rábano negro	169
83. Regaliz	171
84. Remolacha	172
85. Repollo	174
86. Rúcula	177
87. Salmón	178
88. Sésamo	179
89. Shiitake	181
90. Té	182
91. Tofu	185
92. Tomate	187
93. Tomillo	189
94. Trigo sarraceno	190
95. Uva	192
96. Verdolaga	194
97. Vinagre	195
98. Yogur	197
99. Yuzu	199
100. Zanahoria	200

ÍNDICES	203
Alimentos	205
Recetas de cocina	209
Cosméticos caseros	211
Afecciones y patologías	213

Introducción

Consumir alimentos a diario nos permite aportar energía al cuerpo para que pueda funcionar. Pero el efecto que causa en el organismo es mucho más profundo: los alimentos, en especial las verduras y las hortalizas, contienen numerosos componentes naturales capaces de regular el funcionamiento celular, estimular las defensas y librar al organismo de las sustancias nocivas. La medicina moderna ha estudiado ampliamente estas propiedades protectoras, conocidas de forma empírica desde hace milenios.

Unas técnicas de análisis muy elaboradas han permitido descubrir cientos de moléculas presentes en los alimentos y averiguar cómo afectan al organismo. Hoy sabemos que una alimentación sana, variada y rica en micronutrientes protectores contribuye con eficacia a preservar la salud y a protegernos de las patologías propias de la cultura occidental, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares o la diabetes. Hay otras formas de combatir estas afecciones: hacer ejercicio regularmente, no fumar ni beber y canalizar mejor el estrés.

Por último, es necesario comprender que si cada alimento presenta un perfil nutricional original, y por tanto unas propiedades específicas, solo podremos cuidarnos de verdad comiendo de forma muy diversificada. Ningún alimento es perfecto ni mágico... pero todos son complementarios.

El ser humano es omnívoro y, a diario, extrae de distintos alimentos los micronutrientes que necesita. A lo largo de los siglos, ha aprendido a cocinar y a apreciar los alimentos que consume. El placer y la manejabilidad, no lo olvidemos, desempeñan un importante papel en el mantenimiento de la buena salud.

Los siguientes capítulos enumeran las propiedades nutricionales y el efecto saludable de cien alimentos que pueden ser muy favorables para nuestro bienestar. Algunos son poco conocidos o no se consumen de forma habitual, otros son básicos y los compramos todas las semanas, pero todos merecen un hueco en el plato.

Si hubiera que escoger un único consejo para mejorar la calidad de nuestra alimentación, sería simplemente que seamos curiosos y diversifiquemos al máximo las fuentes de nutrientes. Es el mejor seguro para nuestra salud a largo plazo.

Los iconos que se emplean en este libro

RECUERDA



ATENCIÓN



EXPERTO



CONSEJO



CÓMO SE
PREPARA



1

Los nutrientes
que protegen
la salud

Los alimentos que ingerimos a diario se componen de una multitud de sustancias. Aunque no se conocen el papel y el efecto exactos que todas estas moléculas producen en nuestro organismo, se ha demostrado que hoy en día algunas tienen efectos saludables. En estas páginas presentamos cien de esos alimentos y las propiedades beneficiosas que presentan, aunque, sin duda, la investigación futura descubrirá nuevas sustancias cuyos efectos positivos aún ignoramos.

LOS GLÚCIDOS COMPLEJOS

Los glúcidos o azúcares son el mayor carburante de las células, especialmente de las musculares y las cerebrales. Hoy en día se sabe que es importante ingerir una mayor cantidad de glúcidos complejos (almidón) porque su energía se libera en el organismo de forma progresiva. En concreto, hablamos de los glúcidos con un bajo índice glucémico, que aumentan la glucemia progresivamente y la estabilizan durante varias horas. Las legumbres secas, la fruta o los cereales integrales producen sensación de saciedad y ayudan a prevenir el sobrepeso y la diabetes. Por el contrario, los alimentos con un índice glucémico elevado (pan blanco, azúcar, bebidas azucaradas, etc.) deberían tomarse con moderación.

Los glúcidos complejos también actúan sobre el tránsito intestinal, ya que una parte de ellos llega intacta al colon y produce el mismo efecto que la fibra: estimula el tránsito y favorece el crecimiento de la flora cólica.

RECUERDA



Las mejores fuentes de glúcidos complejos

Alubias, arroz, avena, bulgur, escanda, habas, lentejas, patatas, quinua y trigo sarraceno.

LAS PROTEÍNAS VEGETALES

Las proteínas son imprescindibles para la regeneración de las células. Hay regiones en las que los hábitos alimentarios tienden a un mayor consumo de proteínas de origen animal, que proceden de la carne, del queso, de la charcutería, etc. Sin embargo, la nueva dietética recomienda aumentar la ingesta de proteínas vegetales, que se extraen de las legumbres secas y de los cereales. Para equilibrar mejor nuestros platos de este modo, deberemos consumir menos carne (y menos grasas saturadas) y más farináceos: fibra, glúcidos complejos y polifenoles. Este equilibrio también ayuda a prevenir las enfermedades degenerativas como las patologías cardiovasculares o el cáncer.

RECUERDA



Es indispensable comer legumbres secas y cereales con regularidad.

RECUERDA



Las mejores fuentes de proteínas vegetales

Algas, almendra, alubias, arroz, avena, bulgur, escanda, habas, leche de soja, lentejas, nuez y avellana, patata, pistacho, quinua, tofu y trigo sarraceno.

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

La grasa siempre da miedo... pero no debería ser así. La grasa no solo es útil para el organismo, sino que además hay determinados ácidos grasos que son imprescindibles para el crecimiento, la regeneración de los tejidos y un buen funcionamiento cerebral y cardiovascular.

Los ácidos grasos de las series omega 3 (presentes en la colza, las nueces, el pescado azul, etc.) y omega 6 (las que se extraen del girasol, del maíz, etc.) se deben consumir a diario. El papel antiinflamatorio de los omega 3 se ha demostrado recientemente. En cuanto a los omega 6, favorecen el equilibrio hormonal de la mujer y atenúan considerablemente el síndrome premenstrual.

RECUERDA



Hoy en día no consumimos suficiente omega 3. Es recomendable aumentar el consumo de aceite de colza y consumir más veces por semana salmón, sardinas o caballa.

RECUERDA



Las mejores fuentes de ácidos grasos esenciales

Aceite de cártamo, aceite de oliva, aguacate, almendra, caballa, canónigo, germen de trigo, lino, nuez y avellana, ostras, pistachos, verdolaga, salmón, sésamo y tofu.

RECUERDA



La fibra contribuye a reducir el nivel de colesterol, ya que favorece su eliminación fecal.

LA FIBRA

La fibra se compone de sustancias vegetales complejas cuyos beneficios se conocen desde hace ya muchos años. Se saturan de agua durante la digestión, estimulan el tránsito y ayudan a prevenir, de forma natural, el estreñimiento. Pero sus efectos beneficiosos van más allá: parte de las fibras llega intacta al colon, donde las bacterias de la flora cólica las atacan. La presencia de fibra vegetal favorece el crecimiento de colonias bacterianas beneficiosas, que bloquean las bacterias nocivas. Por otra parte, el buen estado de esas colonias tiene un efecto positivo sobre el sistema inmunitario y la transformación de las sustancias tóxicas en inocuas. La flora bacteriana del colon, en parte definida por la calidad de nuestra alimentación, se relaciona así con la prevención del cáncer. Además, por su volumen y su efecto saciante, la fibra contribuye a controlar el apetito y es relevante para la prevención de las enfermedades del metabolismo (sobrepeso, diabetes, etc.).

RECUERDA



Las mejores fuentes de fibra

Aunque todas las hortalizas la contienen, estas son las más ricas en fibra: aguacate, almendra, alubias, avena, bulgur, ciruela y ciruela pasa, escanda, germinados, granada, guayaba, habas, higo, lentejas, nuez y avellana, pistacho, quinua, repollo, sésamo y trigo sarraceno.

LOS ANTIOXIDANTES

Los antioxidantes son un grupo de moléculas muy variadas cuyo papel fundamental es ayudar al organismo a neutralizar las sustancias nocivas: los radicales libres, unas moléculas capaces de dañar las células y que el sistema fisiológico las produce a medida que trabaja. Por ello existen mecanismos depuradores que evitan que se acumulen. Pero esos desechos tóxicos pueden concentrarse y favorecer el envejecimiento prematuro de los tejidos y su degeneración. Es lo que ocurre cuando estamos expuestos a la polución, al sol, al tabaco o a otras enfermedades crónicas. Los alimentos contienen numerosos antioxidantes, cuyos efectos en las células son distintos y complementarios. Si se consumen de forma regular a lo largo de la vida, se convierten en verdaderos escudos contra la acción de los radicales libres. El resultado: combatimos los signos del envejecimiento y la degeneración celular y nos protegemos de las enfermedades llamadas «del primer mundo» (cáncer, afecciones cardiovasculares, etc.).

Otro grupo destacado es el de los polifenoles, que consta de varios miles de moléculas. Los polifenoles, unos pigmentos presentes únicamente en las hortalizas, se hallan en alimentos muy diversos:

- antocianinas violetas de la col roja y de la uva negra,
- quercetina de la manzana o de la cebolla,
- fitoestrógenos del té y del cacao,
- fitoestrógenos de la soja,

RECUERDA



Los antioxidantes más conocidos son las vitaminas C y E, así como el betacaroteno. Pero existen muchos otros, entre los que están el zinc, el selenio y la gran familia de los carotenoides (la luteína, el licopeno, etc.).

- lignanos del lino,
- taninos de la manzana y de los champiñones.

Cada molécula tiene una acción específica y solo el efecto combinado de todas puede contribuir a proteger nuestra salud.

RECUERDA



Las mejores fuentes de antioxidantes

Los contienen sobre todo las verduras.

Algunos alimentos que destacan por su alto contenido en antioxidantes:

- *Frutas y legumbres de colores fuertes: acedera, albaricoque, arándano, brécol, canónigo, espinacas, fresa, fruta de la pasión, granada, grosella, grosella negra, kiwi, mango, melón, naranja, papaya, pimienta, remolacha, repollo, rúcula, tomate, uva, verdolaga y zanahoria.*
- *Espicias, hierbas y semillas aromáticas: ajo, albahaca, anís, cebolla y chalota, cilantro, comino y alcaravea, cúrcuma, chile, menta, perejil, pimienta y tomillo.*
- *Los farináceos y los oleaginosos (cereales, legumbres, etc.): almendra, alubias, arroz, avena, bulgur, escanda, habas, leche de soja, lentejas, nuez y avellana, patata, pistacho, quinua, tofu y trigo sarraceno.*
- *Cacao y té.*

LAS SUSTANCIAS AZUFRADAS

El repollo, los nabos, los rábanos y las aliáceas (ajo, cebolla, puerro, etc.) contienen sustancias azufradas que les dan un sabor y un aroma muy específicos. Estas moléculas también ayudan a proteger las células y a combatir las enfermedades degenerativas. Hoy en día se recomienda consumir estas hortalizas de forma regular para prevenir afecciones cardiovasculares y el cáncer.

RECUERDA



Las mejores fuentes de sustancias azufradas

Ajo, repollo, brécol, cebolla y chalota, nabo, rábano y rúcula.

LAS SUSTANCIAS DIURÉTICAS

Siempre se ha dicho que las frutas y las verduras tienen un efecto diurético. Efectivamente, son ricas en agua y potasio, con lo cual estimulan los riñones y ayudan a prevenir la retención de líquidos. Algunas hortalizas contienen, además, sustancias concretas (como los fructosanos del espárrago, por ejemplo) que estimulan los riñones de manera específica.

RECUERDA



Las mejores fuentes de sustancias diuréticas

Todas las frutas son diuréticas, y también el espárrago, la cebolla, el puerro, etc.

LAS SUSTANCIAS LAXANTES

Para gozar de un tránsito intestinal equilibrado es necesario consumir suficiente fibra, aunque algunas hortalizas tienen un potente efecto laxante, como las ciruelas pasas. Esto se debe a que contienen sorbitol, pero también indol o inulina (en el caso de la alcachofa).

RECUERDA



Las mejores fuentes de sustancias laxantes

Alcachofa, ciruelas pasas, higos, oleaginosos (almondas, nuez y avellana, pistachos, sésamo) y repollo.

OTRAS SUSTANCIAS VEGETALES

Las verduras, las hierbas aromáticas y las especias contienen numerosas sustancias que ejercen distintos efectos en el organismo. Por ejemplo:

- La curcumina, antioxidante, de la cúrcuma.
- La capsicina, estimulante y picante, del chile.
- Las esencias antibacterianas del tomillo, del ajo y de la miel.
- Los ácidos orgánicos de los cítricos, que estimulan la digestión y mejoran los recursos minerales del cuerpo.
- La cinarina de la alcachofa, que favorece el buen funcionamiento hepatoiliar.

LOS MICROORGANISMOS VIVOS

Por último, una categoría aparte: los fermentos lácticos del yogur y del kéfir. Estos microorganismos vivos colonizan durante varios días el colon, favorecen el equilibrio de la flora intestinal, estimulan el sistema inmunitario y eliminan las toxinas presentes en el contenido de esta sección del aparato digestivo.