

Once alimentos saludables

El Universal (Jane E. Brody / "The New York Times")

En una nota publicada por The New York Times, nutriólogos y el doctor Jonny Bowden, autor del libro "The 150 Healthiest Foods on Earth" (Los 150 alimentos más saludables del mundo), actualizaron sus listas de alimentos con algunos comestibles que deberíamos consumir, que son fáciles de encontrar pero que no siempre compramos.

A continuación la lista:

1. Betabel. El betabel es como espinaca roja, señaló el doctor Bowden, pues es una rica fuente de ácido fólico y de pigmentos naturales que contribuyen a combatir el cáncer.

Cómo comerlo: fresco, crudo y rallado en una ensalada. Cocerlo disminuye su poder antioxidante.

2. Col. Tiene una enorme cantidad de nutrientes, como el sulforafano, compuesto natural que, se dice, incrementa la producción de enzimas capaces de combatir el cáncer.

Cómo comerlo: en ensalada o como un ingrediente más en la hamburguesa o sándwich.

3. Acelga. Este vegetal es rico en beta caroteno, químico que contribuye a mantener una vista saludable.

Cómo comerlo: picada y sofrita en aceite de oliva.

4. Canela. Ayuda a controlar el colesterol y el azúcar en la sangre.

Cómo comerlo: agregar al café o la avena.

5. Jugo de granada. Disminuye la presión arterial y es rico en vitamina C y otros antioxidantes.

6. Ciruela seca. Es rica en antioxidantes que combaten el cáncer.

Cómo comerla: envuelta en prosciutto y horneada.

7. Semillas de calabaza. Constituye la parte más nutritiva de la calabaza y es rica en magnesio. Se han relacionado altos niveles de este mineral con un menor riesgo a morir a edad temprana.

Cómo comerlas: asadas, como botana o en ensalada.

8. Sardinas. El doctor Bowden las llama "comida saludable en lata". Son ricas en omega 3, prácticamente no contienen mercurio y están llenas de calcio. También contienen hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, cobre y manganeso, así como vitamina B.

Cómo comerlas: elija sardinas en oliva o aceite de sardina.

Consúmalas solas o con ensalada. También se puede consumir mezclada con mostaza y cebolla.

9. Curcuma. La "superestrella de las especias" tiene propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas.

Cómo comerlo: con huevos revueltos o en cualquier platillo con vegetales.

10. Arándano congelado. aunque congelarlas puede disminuir algunos de los nutrientes de frutas y vegetales, los arándanos congelados pueden durar hasta un año sin echarse a perder. Mejoran la memoria, según estudios en animales.

Cómo comerlo: en licuado con yogurt o leche de soya de chocolate; se le pueden añadir almendras.

11. Calabaza en lata. Vegetal bajo en calorías: rico en fibra y vitamina A, estimulante del sistema inmunológico.

Cómo comerlo: mezcle con un poco de mantequilla, canela y nuez moscada.