

inspire

Número 133 España
MAYO DE 2006

Today



El poder de cinco frutas al día...

Para una vida duradera y saludable...

¡Más ES mejor!

¡Siéntete VIVO con
CINCO raciones!

Cinco piezas al día, esta es la norma general, pero ¿sabes qué fruta aporta más nutrientes, versatilidad y potencial para mejorar la salud?

Descúbrelo al dorso...



Cinco Frutas Principales

MANZANA



BANANA



FRESAS



Calorías	80 (una mediana, cruda)
Carbohidratos	21gr.
Proteínas	0,3gr.
Fibra	3,7gr.

Nutrientes esenciales Flavonol Quercetin, al que se le han reconocido propiedades antiinflamatorias, betacaroteno, ácido fólico, calcio, magnesio, potasio y sulfuro.

Datos y consejos útiles

- ¿Sabías que hay más de 7.000 variedades de manzanas en el mundo?
- Lavar antes de utilizarla para eliminar las sustancias químicas.
- Más nutritivas cuando se comen crudas, con la piel, que contiene la mayor parte de la fibra.
- Como ingrediente para ensaladas, una vez cortada, rocíala con zumo de limón para retrasar la tendencia a ponerse 'marrón'.
- Las manzanas crudas maduras se pueden utilizar como laxante, las manzanas cocidas poco maduras pueden ayudar a contener la diarrea.
- **Conservación:** refrigeradas en bolsas de plástico ventiladas.

Cómo Incrementar Tu Consumo

- Córtales en trozos pequeños y añádelas a los cereales/avena para el desayuno, a la fruta y a sabrosas ensaladas. Deliciosas, asadas o cocidas, en pasteles o tartas de frutas, en la masa para pasteles. Prueba el puré de manzana con cerdo, o un sándwich de manzana y queso.
- La manzana ayuda a digerir el exceso de proteínas y los alimentos ricos en grasas.
- Añade manzana en rajas cuando cocines repollo rojo o verdiblanco para ayudar a reducir las flatulencias.
- ¡Un licuado de fruta al día ayuda a mantenerse alejados del médico... especialmente si contiene una manzana!

Calorías	105 (una mediana, cruda)
Carbohidratos	28gr.
Proteínas	1gr.
Fibra	2,8gr.

Nutrientes esenciales Potasio, calcio, magnesio, sulfuro, vitaminas C, B3, B6, betacaroteno, ácido fólico, zinc y hierro.

Datos y consejos útiles

- Las bananas surgieron en el sudeste de Asia antes de que los comerciantes árabes las introdujeran en África.
- Ayudan a calmar el tracto digestivo y normalizan su funcionamiento.
- ¡La comida rápida definitiva – pelar y comer! Un nutritivo tentempié fácil de llevar.
- Las bananas verdes son un alimento básico en África, la India y Sudamérica, donde se hierven, fríen o se hacen al horno y se comen como patatas.
- **Conservación:** sin cubrir a temperatura ambiente, en un lugar fresco y ventilado.

Cómo Incrementar Tu Consumo

- Prueba un nutritivo sándwich de puré de plátano.
- Añade rajas a los cereales/avena para el desayuno, a las macedonias y a sabrosas ensaladas.
- Deliciosas, asadas en laminas, y como pastel o ingrediente para pan.
- Añádelas a tu licuado de frutas para darle una textura más espesa.
- ¡Prueba la pechuga de pollo cocinada con banana y beicon – deliciosa!
- Llévate una banana al gimnasio, después de una dura sesión, constituyen el complemento perfecto.

Calorías	43 (una taza, crudas)
Carbohidratos	10gr.
Proteínas	1gr.
Fibra	3,3gr.

Nutrientes esenciales Vitamina C, ácido fólico, betacaroteno, ácido elálgico – un poderoso antioxidante, calcio, magnesio, potasio, fósforo y sulfuro.

Datos y consejos útiles

- Los herboristas consideran las fresas un “tónico para el hígado”.
- Las fresas crudas aplastadas constituyen un tratamiento de emergencia para las quemaduras solares leves.
- Lávalas antes de utilizarlas para eliminar las sustancias químicas, preferiblemente escoge fresas orgánicas y de temporada, ya que las fresas tienden a absorber más sustancias químicas que otras frutas. ¡Mejor aún, cultívalas tú mismo!
- Ve a coger fresas, carga y congela el excedente.
- Prepara una guarnición colorida para ensalada.
- **Conservación:** cubrir y refrigerar en el cajón de la fruta.

Cómo Incrementar Tu Consumo

- Añádelas a los cereales/avena del desayuno, licuados, y sabrosas macedonias.
- Llévate una tartera al trabajo a modo de sencillo tentempié para media mañana.
- Delicioso relleno para pasteles e ingrediente para el pan.
- Elabora tu propia mermelada – machaca fresas frescas y colócalas en tarteras de plástico, muévelas antes de que las vayas a utilizar – ideales con helado.
- ¡A los niños les encantan las fresas para sus almuerzos!



Calorías	40 calorías (uno mediano)
Carbohidratos	12gr.
Proteínas	1gr.
Fibra	2,6gr.

Nutrientes esenciales Los kiwis contienen más vitamina C que las naranjas, la misma cantidad de vitamina E que los aguacates y contienen también betacaroteno, calcio, magnesio, fósforo, potasio, sulfuro y luteína, poderoso antioxidante que se caracteriza por sus propiedades protectoras contra la degeneración macular.

Datos y consejos útiles

- También conocidos como Grosellas Chinas, los Kiwis son autóctonos de China.
- Los Kiwis contienen una encima que hace que sean una fruta fácil de digerir – prueba un adobo de puré de Kiwi para ablandar la carne.
- Utiliza un pelador de verduras para quitar la piel.
- **Conservación:** sin cubrir en el cajón de la fruta del frigorífico. Guárdalos en una bolsa de plástico cerrada con una manzana, una pera o una banana si quieres que maduren rápidamente.

Cómo Incrementar Tu Consumo

- Córtales en trozos y añádelos a los cereales/avena para el desayuno, a licuados y macedonias.
- Mermelada de Kiwi – aplástalos y congélalos (como en el caso anterior con las fresas).
- Tentempié fácil de llevar, simplemente pártelo por la mitad y cómelo con una cuchara (como el aguacate).
- Los Kiwis cortados muy finos constituyen una atractiva guarnición para las ensaladas.

Calorías	62 (una grande, cruda)
Carbohidratos	15gr.
Proteínas	1gr.
Fibra	3,1gr.

Nutrientes esenciales Una naranja aporta 70mgr. de vitamina C – más de los requisitos mínimos diarios. También contiene hesperidin, un poderoso antioxidante y antiinflamatorio, incluso más potente que la vitamina C y que tiene probada eficacia a la hora de reducir el colesterol.

Datos y consejos útiles

- Las naranjas son originarias de China, y fueron los comerciantes árabes los que las introdujeron en España.
- Escoge naranjas que sean pesadas para su tamaño.
- Las naranjas estimulan la digestión, son conocidas por sus propiedades para ayudar a aliviar el estreñimiento. Pélalas y cómelas crudas para beneficiarte de su máximo valor nutricional.
- Las tiras de cáscara de naranja (lavadas primero para eliminar las sustancias químicas y la grasa) constituyen una guarnición atractiva para ensaladas o carne.
- **Conservación:** en el frigorífico sin cubrir.

Cómo Incrementar Tu Consumo

- Córtales y añádelas a los cereales/avena para el desayuno, o a la macedonia.
- Prepara tu propio zumo de naranjas frescas – licua mejor que exprimir para conservar la fibra y beber inmediatamente para aprovechar todo su valor nutricional. Para ahorrar tiempo, haz mucho y congela el resto.
- Prepara tu propia mermelada, gelatina de naranja y naranjada.
- Rellena un pato o pollo asado con una naranja para ayudar a que conserve la humedad.

Lista de la compra para licuados:

Licuado de Sorpresa de Manzana

$\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en polvo	
1 manzana	80cal
1 banana mediana	105cal
2 higos maduros	70cal

Licuado de Banana Azul

1 banana mediana	105cal
1 taza de arándanos deshuesados	70cal
3 dátiles deshuesados	60cal

Licuado Sunset de Fresa

1 taza de fresas	43cal
2 melocotones maduros	100cal
1 mango mediano	135cal

Licuado Copa de Kiwi

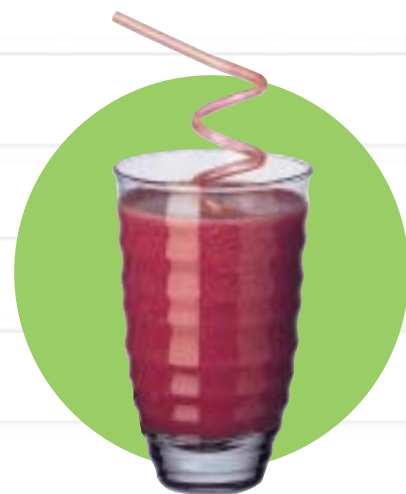
2 kiwis pelados	72cal
1 lima pelada	9cal
1 taza de uvas verdes sin semillas	56cal

Licuado Exótico de Naranja

2 mandarinas peladas	90cal
1 rodaja de piña (110gr.)	42cal
3 albaricoques maduros	70cal

Añade volumen a tus licuados con agua, leche o yogurt, como deseas:

150gr. de yogurt bio	120cal
250ml de leche semidesnatada	125cal





¿Tomas la cantidad suficiente de fibra?

Las raciones diarias de cinco frutas y verduras, más 6-11 raciones de cereales y granos, aportan al organismo de 25 a 35 grs. de fibra dietética, como recomiendan los expertos en nutrición. La fibra es fundamental para que el aparato digestivo funcione de manera saludable, por lo tanto complementa tu dieta con nuestros suplementos Salvado y Hierbas (#3114) y Fibra #0130 y échale una mano a tu organismo.

Tabletas de Vitaminas, Minerales y Hierbas

La piel de naranja se forma cuando los tejidos grasos de determinadas zonas del cuerpo acumulan fluidos y residuos. Las Tabletas de Vitaminas Minerales y Hierbas están diseñadas para ayudarte a mejorar el aspecto de la piel de naranja, ayudando al organismo a recuperar su equilibrio de agua natural y favoreciendo el proceso de eliminación. #0125



¡No te pierdas nuestras cinco verduras principales en el apartado **inspiración** del próximo número!

Imagen representativa – los productos de esta página pueden variar según el país.

¡Tu Plan de Bienestar Para Toda la Vida comienza HOY!

La magnífica gama de Herbalife de productos de nutrición, control de peso y cuidado personal científicamente avanzados está respaldada por un servicio personalizado y por una garantía de 30 días para la devolución del dinero. Pida un folleto de productos:

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es:

Issue 133 – Insert
Spanish
#5921-SP-33