

inspire

ESPAÑA NÚMERO 134
JUNIO 2006

Today



¡Come bien – come verduras!

Sabes que desde niño tenías que comerte las verduras. ¡Era el modo más rápido de conseguir tu postre favorito! Pero ahora que tienes un modo de pensar saludable, es hora de comer verduras frescas.

Repletas de nutrientes esenciales, es fundamental que tomes cinco raciones de verduras y fruta al día.

¡Aquí están nuestros consejos sobre las cinco verduras principales!



Cinco Verduras Principales

BRÓCOLI



ZANAHORIA



PIMIENTO MORRÓN



Calorías	56 (una taza, cocido)
Carbohidratos	12 gr.
Proteínas	4 gr.
Fibra	5,2 gr.

Nutrientes esenciales Proporcionan 44mg de vitamina C por cada 100 gr. (hervido). También, Vitaminas A, E, y B, hierro, betacaroteno y ácido fólico, magnesio, calcio, fósforo, potasio y zinc.

Datos y consejos útiles

- El brócoli pertenece a la familia de las Cruciferae junto con la col, la coliflor, las coles de Bruselas y el bok choy.
- Cocinar al vapor durante siete minutos, hervir durante cuatro minutos, hasta que simplemente esté tierno (si lo cocinas durante demasiado tiempo, el magnífico verde se perderá). Utiliza el agua de cocinar en la salsa, o enfríala y bébela; contiene valiosos nutrientes.
- **Conservación:** refrigerado en bolsas de plástico.

Cómo incrementar tu consumo

- Córtalo en tiras finas y añádelo crudo a las ensaladas, junto con coliflor cruda cortada en rodajas, zanahoria, pepino, guisantes, tomate y el aliño a tu elección.
- Para darte un gusto, cubre el brócoli cocinado con queso gratinado o con salsa de queso.
- Sopa de brócoli para las personas a dieta: pica y fríe ligeramente una cebolla o un puerro, cocina al vapor una cabeza de florecillas de brócoli, mezcla y añade la verdura, calienta y sirve.
- Corta las florecillas en trozos tamaño bocado y utilízalas junto con las rajadas de zanahoria y pepino con salsa muy condimentada. Añádelas a patatas fritas, tartas, suflés, prueba un brócoli y sopa de queso azul... ¡delicioso!

Calorías	55 (una taza, cocidas)
Carbohidratos	13 gr.
Proteínas	2 gr.
Fibra	4,7 gr.

Nutrientes esenciales ¡Una zanahoria cruda proporciona la Vitamina A suficiente para un día! También Vitamina E, sulfuro, calcio, potasio, hierro y zinc.

Datos y consejos útiles

- Originarias de Afganistán, las zanahorias son hierbas bienales de las umbelíferas.
- Las zanahorias liberan más del doble de su caroteno cocidas en comparación con las crudas.
- Ricas en provitamina A (también conocida como un betacaroteno, valioso nutriente antioxidante que proporciona pigmentación en frutas y verduras llenas de color).
- Elige zanahorias pequeñas y finas, lávalas o escúrrelas en lugar de pelarlas, ya que la mayoría de los nutrientes están en la piel o justo debajo.
- **Conservación:** sin tapar en el cajón de las verduras de la nevera.

Cómo incrementar tu consumo

- ¡Prueba la receta de pastel de jengibre y de zanahoria – deliciosa!
- ¡Constituye un fantástico aperitivo en lugar de las patatas fritas, simplemente córtalas en palitos en juliana y listas para picar!
- Córtales en tiras y úsalas con salsas.
- Riquísimas en un sándwich con queso.
- Hiérvelas con patatas y haz puré – aportan color y sabor.
- Escoge zanahorias pequeñas dulces y pásalas por la licuadora con una naranja y batido de jengibre, o zumo y disfrútalas.

Calorías	32 (uno mediano, cocido)
Carbohidratos	8 gr.
Proteínas	1 gr.
Fibra	2,1 gr.

Nutrientes esenciales Aportan 140mg de Vitamina C por cada 50 gr. (crudo) más, betacaroteno, ácido fólico, calcio, Vitaminas E y B.

Datos y consejos útiles

- Originarios de Sudamérica.
- ¡Los pimientos rojos y amarillos contienen dos veces más Vitamina C que los verdes!
- Los pimientos verdes son pimientos que “no están maduros”. Los pimientos negros se vuelven verdes cuando se cuecen, por lo que reserva su belleza para las ensaladas.
- Sécalos en un horno muy lento durante cuatro horas, córtalo hacia abajo. Consérvalos en jarras esterilizadas y cúbrelos con aceite de oliva, se conservarán en el frigorífico durante seis meses
- **Conservación:** sin tapar en el cajón de las verduras de la nevera.

Cómo incrementar tu consumo

- ¡Constituyen un fantástico aperitivo en lugar de la fruta – cómelos como las manzanas!
- Corta en rodajas la parte de arriba, quita las semillas y rellénalos con arroz o verduras, ásalos en el horno.
- Espolvorea con aceite de oliva y hierbas, hazlos a la plancha o hazlos en el horno.
- Córtales en tiras y utilízalos en lugar de las patatas fritas con salsas.
- Córtales en tiras y añádelos a tu ensalada favorita.
- Córtales en dados y añádelos a los sándwiches (buenísimos con carnes cortadas en tajadas).
- Los pimientos mezclados, cortados en dados son perfectos para cubrir la pizza.

TOMATE



CEBOLLAS



Calorías	26 (uno mediano, crudo)
Carbohidratos	6 gr.
Proteínas	1 gr.
Fibra	1,4 gr.

Nutrientes esenciales Contiene el lipoceno carotenoide, (los tomates cocidos son una mejor fuente de lipoceno). También, betacaroteno, ácido fólico, Vitaminas E y B, fósforo, zinc y potasio.

Datos y consejos útiles

- Originarios de Sudamérica, los Andes. Junto con las patatas, los pimientos y las berenjenas, los tomates pertenecen a la familia de las Solanáceas.
- Consérvalos en una bolsa de papel marrón para que maduren con mayor rapidez.
- Los tomates enlatados son unas de las pocas verduras que conservan algunos de sus nutrientes durante el proceso.
- ¡Fáciles de cultivar al aire libre, los tomates cultivados en casa saben mejor y aportan más nutrientes... dales una oportunidad!
- **Conservación:** sin tapar en el cajón de las verduras de la nevera.

Cómo incrementar tu consumo

- El perfecto aperitivo nutritivo – llévate una caja de tomates silvestres al trabajo.
- Córtalos en dados y tómalos calientes en tostada para desayunar.
- Córtalos en rodajas y añádelos a los sándwiches, ensaladas y fritos.
- Pásalos por la licuadora con un batido o zumo de frutas y disfrútalos.
- Intenta hacer tu salsa de tomate condimentada y chutney (combínalos con albaricoque y date un delicioso gusto durante todo el año).

Calorías	41 (uno mediano, cocido)
Carbohidratos	10 gr.
Proteínas	1 gr.
Fibra	1,3 gr.

Nutrientes esenciales Contienen compuestos de sulfuro y flavonoide quercetina con propiedades antiinflamatorias. También contienen Vitaminas C y A, sulfuro, selenio y hierro.

Datos y consejos útiles

- Pertenecen a la familia Allium, junto con las cebolletas, chalotes, puerros y ajo.
- ¡Las cebollas son un fuerte antibiótico natural para el dolor de garganta, prueba a masticar una rodaja de cebolla cruda!
- ¡Come perejil fresco con la cebolla y ten un aliento fresco!
- Las cebollas rojas tienen el contenido más alto de flavonoides.
- Los flavonoides son nutrientes de plantas que se encuentran junto con la Vitamina C en la fruta y los vegetales.
- Coloca una rodaja en la picadura de insectos para un rápido alivio.
- **Conservación:** en un lugar fresco, seco y ventilado.

Cómo incrementar tu consumo

- ¡Corta en rodajas dos zanahorias y pon las capas entre finas rodajas de patata cruda – hazlas lentamente en el horno... cúbreelas con queso!
- Córtalas en dados y añádelos al arroz hervido para añadir sabor (rojas para añadir color).
- ¡Córtalas en rodajas finas, úntalas con aceite y hazlas a la plancha con tomates y champiñones para cubrir perfectamente una tostada!
- Prueba una ensalada de cebolla roja ácida, naranja y aceitunas.
- También la sopa de cebolla, la cebolla asada, salsa de pasta de cebolla... ¡las posibilidades son innumerables!

¡Asegúrate de que tus cinco al día son lo más frescas posibles!

Picadas: prepáralas y cómelas tan pronto como sea posible después de cortar el producto fresco – una vez que el oxígeno va más allá de la capa “protectora”, se oxida tu producto fresco, reduciendo su potencial de nutrientes.

¡Cocidas: la palabra clave es suave! Cocer durante una mínima cantidad de tiempo con una mínima cantidad de agua resulta óptimo, las verduras duras y crujientes son mucho más saludables.

Añadir sabor: Ten cuidado con la cantidad de aceite o mantequilla que echas a tus verduras – utiliza zumo de limón, mostaza, hierbas y especias para conseguir que el repollo y otras verduras blandas estén más sabrosas.

Piensa en el ‘arcoiris’ cuando preparas una comida, cuanto más color tengas en tu plato, más saludable será el plato que esperas disfrutar...

Por favor, observa que las cifras son aproximadas.

El contenido de nutrientes de la fruta está unido a su tamaño, variedad, el modo en que se cultiva, su transporte, conservación y elaboración. La opción más saludable son las frescas, orgánicas y de temporada.

¡Toma un suplemento de alta calidad con vitaminas y minerales – Complemento Multivitamínico Fórmula 2!



¿Estás preocupado por el contenido nutricional de los alimentos frescos que consumes?

Los métodos modernos de cultivo utilizan numerosos productos químicos para forzar el cultivo, en terrenos agotados, de los productos que con frecuencia se cosechan demasiado pronto, maduran de modo artificial y se conservan durante mucho tiempo antes de que se transporten a medio camino de todo el mundo. ¡No es sorprendente que estos métodos reduzcan los nutrientes! El cocinado reduce aún más el contenido nutritivo, por lo que realmente tiene sentido incluir un complemento diario con un suplemento de gran calidad de vitaminas y minerales – Complemento Multivitamínico Fórmula 2. #3122

¿Crees que las verduras te quitan las ganas?

Si te niegas a conseguir tus cinco al día, tu organismo está perdiendo nutrientes esenciales. Además de la Fórmula 2, puedes complementar tu dieta con RoseOx*, formulado para proporcionar protección antioxidante. #0139



*La marca RoseOx es propiedad de Zuellig Botanicals.

Imagen representativa – los productos de esta página podrán 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 134 – Insert
Spanish
#5921-SP-34