

MIS BÁSICOS DE LA DESPENSA SALUDABLE

1. Avena
2. Agua
3. Ajo
4. Aceite de oliva
5. Brócoli
6. Levadura de cerveza
7. Cacao en polvo sin azúcar
8. Linaza
9. Miel
10. Chocolate negro
11. Jengibre
12. Kale
13. Dátiles
14. Limón
15. Maní (cacahuete)
16. Semillas de calabaza
17. Cúrcuma
18. Condimentos aromáticos
19. Quínoa
20. Trigo kamut o sarraceno
21. Semillas de ajonjolí
22. Vinagre de frutas
23. Yogurth natural
24. Crucíferas
25. Coco rallado o leche de coco
26. Cebolla
27. Semillas de girasol
28. Semillas de chía
29. Frijoles y granos
30. Huevo

MIS BÁSICOS DE LA DESPENSA SALUDABLE

1. Avena

Los copos de avena son prácticos, deliciosos y muy nutritivos, así que no es extraño que se hayan convertido en uno de los ingredientes más apreciados en la alimentación saludable. Puedes disfrutarlos en tus mueslies o porridges, con un poco de leche vegetal, o en tus barras de cereales, muffins u otros dulces, aunque el cereal, que puede conseguirse en versión sin gluten, también se puede consumir cocinando directamente el grano. El consumo habitual de avena ayuda a disminuir los niveles de colesterol y azúcar en sangre. Es de fácil digestión, Son fuentes de omega 3 y linolicos, favoreciendo en la reducción del colesterol sanguíneo. Favorece las actividades cerebrales.

2. Agua

En casa usamos un filtro de arcilla para filtrar agua de grifo, puedes tener reservada en nevera agua potable fresca, o en la mesada de la cocina.

3. Ajo

Su uso habla desde la antigüedad, los constructores egipcios lo consumían para tener mas resistencia y fortaleza física. Reduce la presión arterial gracias a un componente llamado methyl allyl trisulfide que dilata los vasos sanguíneos. Contiene alicina con un efecto antibiótico y antibacteriano equivale al 1% del de la penicilina. En la cocina saboriza y realza sabores.

4. Aceite de Oliva

Es conocido su uso en cocina por sus omegas y ácido oleico: es un tipo de grasa que viene en los aceites vegetales en general. Contiene ácido Palmítico: este se presenta en casi todos los seres vivos y por ende está presente en la carne, los lácteos y la mayoría de alimentos que contiene grasa. Aporte energía, es precursor de hormonas, facilita el transporte y absorción de nutrientes. Aguacate: También llamada Persea Americana, posee más potasio que las bananas. Contiene vitaminas K, C, B5, B6 y E, potasio y ácido fólico. Es gran fuente de grasas monoinsaturadas, ácido oleico y ácidos grasos Omega 3. Es fuente de grasa por lo tanto nos aporta energía, ayuda a disminuir la inflamación de las articulaciones y estabiliza el ritmo cardíaco, reduce inflamaciones metabólicas, rico en fibra, . Se puede hacer guacamole, untar sobre pan, crear salsas cremosas y añadir a tus batidos para extra de cremosidad y hacer mousse de cacao cruda. El aguacate es bajo en colesterol LDL (el malo) y triglicéridos y ayuda a aumentar los niveles de colesterol HDL (el bueno).

5. Brócoli

Ante todo, protege contra el cáncer de mama, de útero, de próstata y de órganos internos como hígado, colon, riñones e intestinos. Tiene importantes propiedades anticancerígenas, que se potencian con su contenido de vitamina A, C y E, aminoácidos, zinc y potasio. Es una planta de la familia de las crucíferas. Es antioxidante, depurativo, saciante. El brócoli fortalece nuestro sistema inmunológico y aumenta la resistencia ante infecciones. Al aumentar la absorción del hierro, el brócoli es estupendo para personas que suelen tener cierta tendencia a la anemia y que quieren prevenirla. Puedes prepararlo al dente, al horno, añadirlo en batidos y hacer pestos y cremas.

MIS BÁSICOS DE LA DESPENSA SALUDABLE

6. Levadura de cerveza

Contribuye en el metabolismo del azúcar, mejora rendimiento mental y físico. Para madres cansadas es un buen suplemento. Contiene muchos nutrientes básicos como vitaminas del complejo B, aminoácidos y minerales. Su contenido proteico es el 52% de su peso. Contiene gran cantidad de fósforo. En el caso de que sospeches que tengas candidiasis sería bueno evitar este producto. Estas levaduras no son como las levaduras vivas del pan que colocamos en el pan, esta es una levadura nutricional, en donde las células vivas se destruyen pero quedan los nutrientes para consumir. Como rawmesan (queso vegano), en ensaladas, bebidas.

7. Cacao en polvo sin azúcar

El cacao puro es considerado un "superalimento" porque contiene más de 50 nutrientes y componentes bioactivos como los polifenoles, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que nos protegen y aportan beneficios sobre la salud, especialmente la cardiovascular. A diferencia de lo que se piensa, aunque el cacao y la cocoa sean términos diferentes que habitualmente son confundidos, lo cierto es que la cocoa proviene originalmente del cacao. De hecho, podemos definir a la cocoa como el chocolate en polvo que se elabora a partir de los granos del cacao. Puedes tomarlo en batidos, para hacer muffins o pasteles, para hacer crema de cacao y mousses. Siempre escoger un cacao crudo en polvo de calidad, sin procesar y sin azúcares añadidos.

8. Linaza

Se llama linaza a la semilla de la planta de lino. De la linaza se extrae un aceite vegetal que es uno de los aceites más saludables que existen. Como alimento también es muy saludable, gracias a que contiene una alta cantidad de fibra dietética, ácidos grasos del tipo omega 3 y omega 9. Las semillas de linaza son tan pequeñas que conviene consumirlas molidas para que se digieran fácil. Así nuestro cuerpo absorbe sus vitaminas, fibra, proteínas, minerales, antioxidantes y grasas vegetales que le ayudan a reparar el daño celular. En galletas, tortas, licuados, smoothies, en panes, en ensaladas.

9. Miel

La miel contiene antioxidantes, vitaminas como la B, C, D y E y numerosos minerales como hierro, cobre, fósforo, potasio, calcio, magnesio, zinc y manganeso. Además de ser muy sabrosa y suponer un excelente suplemento del azúcar, los beneficios de la miel para la salud son muy variados. Es potencial antibacteriano, posee antioxidantes, endulzante primario, contiene proteínas, hidrata el cuerpo, previene reflujo y alivia diarreas, trata heridas y quemaduras, alivia tos y es antiinflamatorio natural muscular. En menores de un año no es recomendable.

10. Chocolate negro

El chocolate y sus derivados contienen elementos nutritivos altamente beneficiosos para el organismo. El chocolate es un alimento rico en grasas, carbohidratos y proteínas, nutrientes indispensables para aportar energía al organismo humano. Además, su consumo aporta bienestar psicológico debido a su agradable sabor. En barritas de cereal, en leche, en galletas.

MIS BÁSICOS DE LA DESPENSA SALUDABLE

11. Jengibre

Es una planta cuya parte más conocida es su rizoma. También llamado kion, crece en las regiones tropicales de todo el mundo y es famoso, tanto por sus reconocidas propiedades medicinales, como por su uso culinario. Mejora la forma y resistencia física. Regula las cifras de presión arterial. Incrementa o mantiene la densidad ósea. Mejora la resistencia a la insulina. Ayuda a mantener el peso corporal. Aumenta el tono y la fuerza muscular. Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones. Uso en bebidas, smoothies, en tortas, en té. Úsalo en currys, guisos, cremas, smoothies, rállalo en tu miel o en tus zumos. También en compotas o repostería.

12. Kale

Es un tipo de col rizada, similar a crucíferas como el brócoli, la coliflor o las coles de Bruselas, cuyo consumo es muy recomendable porque además de no aportar apenas calorías, es una importante fuente de calcio y otros minerales como el hierro, vitaminas C y K, betacaroteno (precursor de la vitamina A). Muy rico en calcio. Alto contenido en hierro. Alto contenido en vitamina C. Alto contenido en vitamina K. Alto contenido en vitamina A. Alto contenido en flavonoides y carotenoides. La col Kale es rica en ácidos grasos omega-3 y su contenido en fibra es muy alto. En menores de 1 año no se recomienda el consumo de hojas verdes por su alto contenido en nitratos. Se consume cocida o cruda. Chips de kale, añadirlo a tus guisos o en tartas saladas. Puedes agregarlo a tus smoothies, macerado para ensaladas o mezclarlo con puré de papa.

13. Dátiles

Es un alimento muy nutritivo y con gran poder energético gracias a sus hidratos, azúcares y vitaminas. Se cultivan principalmente en regiones áridas como Oriente Medio o California. Fuente de Vitaminas A, C y E, vitaminas del grupo B (B1, B2 y B3). Minerales: Potasio, magnesio, calcio, cobre, zinc, selenio, fósforo, calcio, hierro y sodio. Fibra dietética (unos 12 gramos por taza). Fuente saludable de carbohidratos (unos 100 gramos por porción). Sirve culinariamente como endulzante natural. Rellénalo de tahini y frambuesas, úsalo como endulzante en repostería, para hacer caramelo vegana, en pestos o para endulzar tus smoothies.

14. Limón

Aparte de la vitamina C, el limón contiene vitaminas del grupo B y vitamina E y muchos minerales: potasio, magnesio, calcio y fósforo, cobre, cinc, hierro y manganeso. Este cóctel de vitaminas y minerales refuerzan el sistema inmunológico, al potenciar la actividad de los glóbulos blancos. Tómalo con agua tibia en ayunas por la mañana, para vinagretas, salsas, en tus smoothies y en repostería.

15. Maní (cacahuete)

Tostado, natural o untado como crema en el pan, el maní o cacahuete es un alimento delicioso y versátil, rico en antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales con muchos beneficios para la salud. En niños menores de 3 años no es recomendable el fruto seco entero sino en mantecas.

MIS BÁSICOS DE LA DESPENSA SALUDABLE

16. Semillas de calabaza

Contienen impresionantes niveles de manganeso, triptófano, magnesio, cobre, fósforo, zinc, hierro y proteínas, así como pequeñas cantidades de vitaminas del complejo B y vitamina A. En yogures, jugos, tortas, galletas. La calabaza entera, puedes consumirla horneada, preparar cremas, usa el puré de calabaza para untar sobre pan, para hacer risottos, porridges o hasta en muffins.

17. Cúrcuma

Es un condimento, conservante natural, Contiene proteínas, fibra dietética, niacina, vitaminas C, E y K, sodio, potasio, calcio, cobre, hierro, magnesio y zinc. La mejor forma de utilizar la cúrcuma es al final de la cocción o bien incluso en alimentos en crudo, cuando realizamos una vinagreta, mayonesa casera, en un gazpacho o incluso en sándwiches. Hay que añadir un poco de pimienta para hacerla biodisponible para el organismo. Puedes usarla en guisos, batidos, lattes y en repostería.

18. Condimentos aromáticos

Espicias base: Se pueden usar para las verduras, sopas, salsas, rellenos, arroces, setas y legumbres. Aquí se incluyen el ajo en polvo, el pimienta en polvo, la cebolla, la nuez moscada, tomillo y la albahaca, entre otros.

Espicias dulces: Se usan para platos dulces (pasteles, sopas dulces, ensaladas, etc.). Forman parte de este grupo especias como el anís, la canela, la vainilla, el hinojo, el clavo, etc.

Espicias fuertes o ásperas: Se usan para condimentar carnes, verduras, legumbres, salsa o sopas. El perejil, el apio, el comino, la pimienta blanca y negra, el laurel, el eneldo o la mostaza son algunas de las especias de este grupo.

Espicias de relleno: Pueden usarse para condimentar cualquiera de los platos de los grupos anteriores; el jengibre, el clavo, el hinojo y el cardamomo son especias de este grupo. Una de las ventajas que ofrecen las hierbas aromáticas es que se pueden cultivar en casa.

19. Quínoa

Si nos referimos a los micronutrientes, en la quinoa destaca el contenido de potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro y zinc entre los minerales, mientras que también ofrece vitaminas del complejo B en cantidades apreciables y vitamina E con función antioxidante. Posee un alto nivel de proteínas, puede contener hasta un 23%. Está compuesta por: minerales (calcio, hierro, magnesio), vitaminas (C, E, B1, B2 y niacina) y fósforo. Es rica en aminoácidos, que influyen en el desarrollo cerebral. Su contenido en grasa es rico en Omega 6. Puedes preparar ensaladas, hamburguesas vegetales, porridges o bien usar como acompañamiento.

MIS BÁSICOS DE LA DESPENSA SALUDABLE

20. Trigo kamut o Sarraceno

Son cereales con historia ricos en vitaminas y minerales. El Kamut es un trigo duro originario de Egipto y uno de los primeros trigos que existen (junto con la espelta). Contiene gluten, por lo que no está recomendado para celíacos y personas que quieran evitarlo. Es un alimento antiaging. En comparación con el trigo moderno, el Kamut tiene un mayor contenido en proteínas (entre un 12 y un 18%) y en minerales como selenio, zinc y magnesio. Aporta energía. Regula el colesterol. Es muy saciante. Versatilidad y sabor. El Trigo Sarraceno o Alforfón (*Fagopyrum Esculentum*) se trata de un pseudocereal, en concreto, es un tipo de semilla pero se utiliza tal como un grano o cereal. Es muy rico en nutrientes, y tiene aún más fibra que la avena. Además posee una serie de beneficios para nuestra salud como veremos a continuación. Se puede tostar, hacer granolas, hacer porridges o hasta crêpes. Lo encontrarás en su formato de semillas o bien de harina.

21. Semillas de ajonjolí

Contiene ácidos grasos insaturados (poli y monoinsaturados), también nos aporta proteína vegetal y fibra. En cuanto a minerales como magnesio, fósforo, hierro, calcio, zinc, potasio y vitaminas como la B1 o vitamina E. Fortalecen el sistema nervioso y ayuda a regular el tránsito intestinal. Una fuente de calcio vegetal. El sésamo contiene más calcio que la leche: 25 gr de sésamo cubren el 30% de las necesidades diarias. Prepara leche de sésamo, añade a tus ensaladas o smoothies. La tahini es una pasta hecha a partir de semillas de ajonjolí molidas se usa para hacer el hummus. Puedes encontrar el tahini blanco y el tahini más oscuro o integral. El blanco es el que se elabora con semillas de sésamo crudas y sin cáscara. El integral es el más conocido. Las semillas están enteras y se tuestan. Es muy rico en ácidos grasos esenciales, sobre todo, omega 6 y omega 9. Es muy rico en grasas, contiene vitaminas complejo B que son muy importantes para nuestro sistema nervioso, además de su aporte en minerales como el hierro, calcio, magnesio, zinc y fósforo.

22. Vinagre de frutas

Es un producto utilizado como un aderezo. Se logra por medio de la fermentación del jugo de manzana, que con el uso de levadura y bacterias hace que el azúcar pase a ser alcohol y este alcohol pase a ser vinagre. Contiene más de treinta nutrientes importantes, gran cantidad de vitaminas, A y B, ácidos grasos esenciales, sales minerales, muchas enzimas, pectina, y una docena de minerales tales como fósforo, taninos, calcio, potasio, magnesio, etc. Aumenta las enzimas de nuestro organismo, destruyendo las bacterias dañinas y regulando los ácidos del estómago. Alivia gases en el estómago, espasmos en el estómago, mejorar digestiones lentas y para mantener el buen funcionamiento del sistema digestivo. Añádelo a tus vinagretas o para hacer mantecas.

23. Yogurth natural

Es un producto lácteo obtenido mediante la fermentación bacteriana de la leche. Entre las vitaminas, es importante mencionar la vitamina A, D (fundamental para la absorción del calcio) y vitaminas del grupo B. Entre los minerales destacan la propia presencia del calcio, fósforo, magnesio y potasio. La lactosa ya se encuentra predigerida, por lo tanto es un producto más fácilmente digerible, sobre todo en comparación con la leche. Es una fuente natural de probióticos, al igual que el kéfir. Busca siempre yogures sin endulzar y sin aditivos, y si puede ser ecológicos. Úsalo como base para tus desayunos y acompañar los granolas, frutas, semillas, como toppings de porridges o hasta de currys o guisos salados. También para preparar salsas saladas.

MIS BÁSICOS DE LA DESPENSA SALUDABLE

24. Crucíferas

Las plantas crucíferas son ricas en nutrientes, entre ellos, varios carotenoides, vitaminas C, E y K que fortalecen el sistema inmunológico y nos ayudan a afrontar el invierno con mayor energía y vitalidad. También son una reconocida fuente de fibra, folatos y minerales. La col contiene un 92% de agua, mucha fibra y pocas calorías e hidratos de carbono. Es rica en minerales como el azufre (lo cual aporta potentes propiedades antioxidantes), potasio, calcio, contiene también ácido fólico y arginina, la cual nos ayuda a combatir los resfriados. En ensaladas, en chucrut.

25. Cocrallado o leche de coco

Aporta vitaminas del grupo B (como la B1, B2, B3, B6, B7 y B9 o ácido fólico), además de vitamina C, vitamina E y vitamina K. Grasa saturada: aunque el coco rallado es rico en grasa saturada, ésta no aporta los mismos efectos negativos que –por ejemplo– sí aporta la carne o los productos lácteos enteros. Entre los minerales que aporta se encuentran el selenio y el zinc, que tienen propiedades antioxidantes. También se encuentran presentes en el coco la vitamina C, perfecta para la salud ósea entre otras cosas, la vitamina B1, clave para el sistema nervioso y vitamina B3 eficaz para reducir los niveles de colesterol. Puedes usarlo en galletas, como topping, en yogurth, bebida, seco rallado, etc.

26. Cebolla

Con una porción de cebollas, conseguimos el 5,9% de la ingesta diaria recomendada de ácido fólico y el 3,9% de la vitamina C que nuestro organismo necesita. Minerales: 100 gramos de cebolla nos aporta el 8,5% del calcio que necesitamos a diario para tener huesos y dientes fuertes. Previene enfermedades del corazón. Hay evidencia de que los compuestos de azufre de la cebolla morada tienen una capacidad anticoagulante. Reducen los niveles de colesterol y triglicéridos. Es condimento, es un vegetal, es saborizante, es multifacético en todas sus formas culinarias.

27. Semillas de girasol

La semilla de girasol es rica en vitamina E, un poderoso antioxidante. Su efecto antioxidante protege de diversas enfermedades, incluyendo cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y complicaciones por diabetes. Es un alimento muy completo al ofrecer vitaminas, minerales, fibra, proteína y grasas saludables. Las semillas de girasol son muy ricas en minerales, proporcionando la cantidad diaria recomendada de magnesio y fósforo, y más de la mitad de zinc (necesario para metabolizar proteínas) y selenio (muy importante para el desarrollo infantil). Además aunque más moderadamente, también es una fuente de potasio y hierro. Se consume su aceite, su semilla en granolas, en galletas, en desayunos, molido, etc.

MIS BÁSICOS DE LA DESPENSA SALUDABLE

28. Semillas de chía

Las semillas de chía merecen ser denominadas un superalimento ya que son una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega 3 (ácido alfa-linolénico) ALA de origen vegetal. Existen un montón de buenas razones para empezar a comer semillas de chía. Se pueden activar" Coloca las semillas de chía en un vaso (2 cucharas soperas por persona), añade agua o leche vegetal (4 cucharas soperas de líquido por 1 de semillas). Déjalas en remojo 2 horas como mínimo. Si quieres activar los frutos secos, lávalos bien previamente, dependiendo de la variedad, déjalos en remojo de 3 a 6 horas. En puddines, en panes, en cereales, ensaladas.

29. Frijoles y granos

Son fuente de proteínas, Lentejas, fuente de hierro. El Garbanzo se usa para reducir el colesterol. Alubias son muy energéticas. Azukis, las más digestivas. Soya/soja es proteica y antioxidante. Además, aportan vitaminas del grupo B (tiamina, niacina, B6 y ácido fólico), y minerales como calcio, magnesio, potasio, cinc, fósforo y hierro. Excepto la soja y el cacahuete, las legumbres contienen poca grasa, en torno a un 3%, de la que la mayor parte son ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. Se complementan con cereales, se consumen en potaje, guisos, conservas, encurtidos, en ensaladas.

30. Huevo

La parte de la yema contiene una gran fuente de vitaminas entre las que se encuentran: A, E y D, ácido fólico, B12, B6, B2, B1. También la yema del huevo contiene Vitamina D de manera natural sin ser procesada. Asimismo contiene hierro, fósforo, potasio y magnesio. Es considerado como patrón de proteína. Ayuda al crecimiento de los huesos. Contiene grasa fosfolípidos buenos. Contribuye al crecimiento muscular. El colesterol del huevo no tiene impacto en la sangre. En tortas, revuelto, en omelettes, etc.