[*Sanísimo*]

¿Sabes en qué coincidimos?

Hay en algo en lo que estamos de acuerdo los entrenadores, médicos y nutricionistas.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
consultoriayasesorianutricional.es

Hay muchas cosas en las que no nos ponemos de acuerdo los médicos, dietistas, nutricionistas, entrenadores personales y demás gurús de la dieta y el ejercicio.

Algunos ponen a las grasas como enemigo público número uno, mientras que otros le otorgan ese puesto al azúcar, al colesterol o al gluten.

Antes —tampoco hace tanto tiempo— no recomendaban comer pescado azul, hace muy poco —y algunos aún persisten— tampoco recomendaban un consumo elevado de huevos, etc.

CONSENSO. A pesar de todo lo expuesto hasta ahora, hay dos mandatos en los que todos estamos de acuerdo:

-Beber entre 1,5 y 2,5 litros de agua pura al día.

-Comer mucha verdura.

Al agua ya le dedicaremos un artículo entero en otro momento, así que vamos a centrarnos en el consumo de verduras, algo sobre cuya necesidad todos estamos de acuerdo. Da igual la corriente de pensamiento donde se mueva tu dietista, da igual que sea vegetariano, vegano, defensor de la dieta paleolítica, defensor de la dieta Dukan o de cetogénica, da igual que sea de la nueva o de la vieja escuela porque siempre, siempre te va a recomendar comer más verduras.

¿A TI TE GUSTA? Todos los dietistas y los nutricionistas son grandes amigos de la verdura, pero la pregunta es... ¿y la población en general? Porque la verdura tiene una inmerecida mala fama de no gustarle a los niños y entre los alimentos más odiados por los pacientes siempre me citan alguna verdura, pudiendo ser brécol, coliflor o coles de Bruselas, apio o espárragos, alcachofas o pepino. Así que, ¿cómo podemos solucionar esto?

La verdura es muy sana y muy recomendable su consumo. Esta se usa en todo tipo de dietas, tiene mucha agua y muy pocas calorías, muy poco azúcar, casi nada de grasa y es un alimento de buena densidad nutricional, ya que aportando muy pocas calorías aporta muchos minerales y vitaminas. Por ejemplo, los pimientos aportan más vitamina C que las conocidas naranjas y las espinacas y más potasio que el reconocido plátano.

Lo ideal es consumir al menos entre el 50 y el 70 % de las verduras crudas, en ensaladas principalmente (aunque también puede ser en gazpachos, salmorejos y batidos) y el 30 o 50% restante cocinadas. Ambas formas de preparación tienen sus ventajas, por ejemplo, el licopeno (conocido antioxidante de los tomates, que ayuda en la prevención del cáncer de próstata) se absorbe mejor en el tomate cocinado (a la plancha o en salsa) que en el crudo.

La mejor forma de cocinar las verduras es al vapor —sin cocerlas demasiado—, pero también se pueden preparar en salteados, panaché y menestra de verduras, o también al horno, como las berenjenas.

Aprende a pensar en verde

Algunas pautas que te ayudarán a reeducar tu paladar

- Para aquellos a los que no les gusta la verdura, hay varios trucos buenos que les pueden ayudar a la hora de acostumbrarse a ella y consumirla, como por ejemplo recurrir al gratinado. Si a la típica coliflor cocida le ponemos queso por encima y la gratinamos al horno, ¡vaya alegría le damos!
- También se pueden hacer sopas de verduras (muy buenas para los meses invernales que se avecinan) y purés (usando el pasapurés de toda la vida) o cremas de verduras sirviéndonos de un robot de cocina o una picadora, a las que añadiremos un poco de mantequilla natural de vacas que pasten al aire libre. Pese a su mala prensa, la mantequilla no tiene nada de malo y es infinitamente mejor para la salud que las margarinas vegetales.
- Otra forma de comer verdura que suele resultar muy agradable es presentando esta en revueltos, tortillas, etc. Mezclaremos las verduras con huevos, ajos tiernos, gambas y setas o champiñones y la combinación convencerá incluso a los más recalcitrantes. ¡No te quedes sin hacer la prueba!