

## Alimentos contra infecciones la fruta granada una buena opción

FUENTE: Calabaza, granada y zanahoria son alimentos con mayores propiedades protectoras contra enfriamientos e infecciones propias de los meses de invierno. El cambio de armario paralelo a la entrada de la nueva estación también se debe aplicar a la despensa. Es momento de pasearse por el mercado, comprobar las variedades de alimentos de temporada y replantear los menús para que cuiden mejor la salud. Estos deberían basarse en los alimentos que, por su composición nutricional, están indicados de forma específica para la prevención de los malestares propios de los meses fríos. Un menú preventivo que ayude en invierno a hacer frente a los enfriamientos e infecciones pasa por seleccionar, de la enorme lista de alimentos de temporada, las frutas y hortalizas con mayores propiedades protectoras. Granada, la fruta de invierno. Es un alimento representativo de los meses fríos. La riqueza de la granada en antioxidantes, más abundantes si se toma en zumo, se concibe como refuerzo indiscutible del sistema de defensas. Además, aporta un gusto peculiar a distintas recetas, no sólo a los postres

- En ensalada: de escarola y granada, aguacate y langostinos, escarola, mejillones y nueces o con patata y salmón
- 
- De acompañamiento: se puede elaborar una vinagreta de granada para aliñar distintos platos, como ostras o rollitos de trucha ahumada, e incluso es posible cocinarla como salsa de acompañamiento del lomo asado
- Entre horas: una propuesta fácil es la elaboración de granada con zumo de naranja. Junto con la granada, los cítricos (mandarinas y naranjas) son frutas obligadas en los menús de invierno, en parte, por ser representativas de la gastronomía, estar en temporada y ser muy ricas en vitamina C. Este nutriente es efectivo, no tanto para evitar los resfriados, como para reducir el malestar y la duración de los síntomas. Hortalizas prensadas. La zanahoria, la cebolla y el nabo son tres productos típicos de esta época. Cuando se prensan, tienen más cantidad de bacterias beneficiosas, que en estos meses ayudan al mantenimiento saludable del sistema de defensas y del intestino para prevenir gastroenteritis. Para prensarlas, se cortan en trozos pequeños y homogéneos o se rallan, se aderezan con vinagre suave (de manzana o de arroz) y sal marina y se exprimen con las manos durante unos minutos. Luego se dejan reposar varias horas en una prensa de verduras; el prensado puede hacerse de forma manual si se coloca peso sobre ellas. La mezcla con el vinagre y el reposo activa las bacterias ácido-lácticas, que comienzan a multiplicarse y a fermentar. Calabaza hasta en la sopa. La particularidad nutricional más reseñable de la calabaza es el contenido en vitamina A, un nutriente que ocupa un lugar destacado en la prevención de infecciones al fortalecer el sistema de defensas. En invierno, es frecuente que las defensas bajen debido a un mayor desarrollo de virus infecciosos y a las diferencias de temperatura entre distintos espacios. A esta propiedad se suma que la vitamina A nutre las mucosas. Esto explica que comer calabaza (en crema o asada en tacos) sea un remedio eficaz para sanar las irritaciones de la garganta y las "pupas" en la boca. Incluso alivia la gastritis por su acción emoliente (suavizante) y protectora de la mucosa irritada del estómago. Gracias a esta cualidad, el consumo de calabaza está indicado en el tratamiento dietético de la acidez de estómago, la dispepsia (mala digestión), la pirosis y la úlcera gastroduodenal. Las sugerencias de menús con calabaza engloban recetas para los distintos platos que componen un menú ordinario.
- Primeros platos: crema de calabaza simple, con nueces y avellanas, con judías verdes, con espinacas a la crema, rellena con quinua y verduras, con cuscús, mezclada con espaguetis, junto con arroz, en forma de pastel con patata, mezclada con legumbres como la crema de alubias rojas y calabaza, con lentejas y garbanzos, en potaje con soja y con alubias blancas. La sopa con calabaza se recomienda en los momentos de desgana y destemple.
- Segundos platos: una opción vegetal contundente como las albóndigas de champiñones con crema de calabaza y guisantes, una nutritiva empanada, en flan, en tortilla y rehogada como guarnición de carnes y pescados.
- Postre: pastel con almendras o en forma de buñuelos dulces. Si se prefiere, se puede sustituir la calabaza por zanahoria, una hortaliza que comparte su enorme valor nutritivo por la riqueza en vitamina A. Criterios de calidad en la compra y conservación. Dada la gran variedad de calabazas, éstas se pueden encontrar en los mercados durante todo el año. Se deben elegir los ejemplares firmes, con la piel intacta y sin cortes ni daños. Si se van a comprar calabazas de verano, son preferibles las de tamaño medio para que su sabor esté desarrollado y la carne aún no se haya vuelto amarga y fibrosa. El tamaño de las calabazas de invierno suele ser grande, por lo que en general se comercializan en porciones. En este caso, conviene seleccionar las calabazas cuya carne no sea demasiado blanda en la zona externa. Una piel brillante puede indicar que aún está inmadura. Si su apariencia es algo áspera, se corre el riesgo de que esté demasiado madura y la carne tenderá a ser fibrosa. Es preferible que conserve el rabo o pedúnculo, ya que éste evita la pérdida de humedad. Las calabazas de invierno tienen una vida útil mayor, debido a un menor contenido en agua y a la piel, que supone una barrera protectora del fruto. Si se mantienen en buenas condiciones y en función de la variedad, se conservan hasta seis meses. En verano también es fácil encontrar calabazas, aunque son más perecederas que las de invierno. Su piel fina no protege la carne. Por tanto, se han de manipular con cuidado para evitar que se deterioren. Se pueden conservar una semana en la nevera envueltas en una bolsa de plástico perforada. Si se congelan, previamente escaldadas, se mantienen hasta un mes. Como norma general, estas hortalizas se han de proteger frente a focos de calor, frío y luz. No se deben conservar en el frigorífico los ejemplares enteros, aunque una vez cortados en porciones sí se requiere su refrigeración, protegidas con un film de plástico. Cuando ya se ha cocinado, la calabaza se conserva en la nevera o en el congelador. Si se congela cruda, hay que tener en cuenta que la descongelación supone pérdidas de volumen y humedad.