fuuud

por fitlooose

Revista 4
Abril 2024

Nutrición para la nueva longevidad

¿Sabías que consumir huevos es fundamental para la salud mental y el desarrollo cognitivo?

Los huevos son la proteína más completa y es indispensable en tu dieta

4 recetas deliciosas cuyo principal ingrediente es el huevo

por fitloose
fuuud
Nutrición para la nueva longevidad

Revista 4
Abril 2024

fitlooose.com

Madrid
España

¡Hola!

Esta cuarta edición de la **revista fuuud** está dedicada a un alimento básico pero que no debe faltar en nuestra alimentación de todos los días: los **huevos**, un producto natural versátil y lleno de beneficios para nuestra salud y bienestar, por ser una fuente completa de proteínas de alta calidad y por su aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para mantenernos fuertes.

Te hablo también en este número sobre los mitos que rodean al consumo de huevos y te daré ideas para saber escogerlos en el mercado.

Incluyo algunas deliciosas recetas que yo suelo hacer con huevos para incorporarlos en tu dieta diaria, desde unos deliciosos blinis con yemas cocinadas a baja temperatura o un gazpacho energético con huevos pochados para tu almuerzo o cena así como un souffle proteico de desayuno o merenguitos bajos en calorías que te encantarán a la vez de que nutrirán tu cuerpo.

¡Sígueme en esta emocionante aventura hacia una vida más saludable y longeva por medio de la alimentación y el ejercicio para controlar tus hormonas y las funciones de tu cuerpo!

¡Disfruta la lectura!

Claudia de fitlooose

Foto de portada: Eric Méndez
Redacción, edición y diseño: Claudia Leal
Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal

Alguna vez te has preguntado por qué algunos huevos tienen cáscaras de colores diferentes? El color de la cáscara del huevo puede variar según la raza de la gallina que lo pone. Las gallinas blancas tienden a poner huevos blancos, mientras que las gallinas rojas suelen poner huevos de colores más oscuros, como marrón o incluso azul verdoso. Esta variación en el color de la cáscara no afecta el sabor o la calidad nutricional del huevo.

Mitos sobre los huevos

El consumo de huevos ha estado rodeado de varios **mitos** a lo largo del tiempo, algunos de los cuales son:

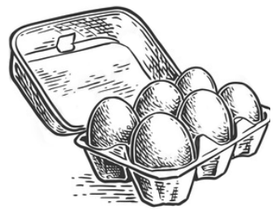
Aumento del **colesterol**: Se pensaba que comer huevos aumentaba el nivel de colesterol en la sangre y contribuía a problemas cardíacos. Sin embargo, investigaciones más recientes sugieren que los huevos, consumidos en moderación como parte de una dieta equilibrada, no tienen un impacto significativo en el colesterol sanguíneo en la mayoría de las personas.

Riesgo de **enfermedades cardíacas**: Se creía que aumentaban el riesgo de enfermedades cardíacas por su contenido de colesterol. Estudios más recientes sugieren que otros factores de la dieta y el estilo de vida tienen un impacto mucho mayor en la salud del corazón que el consumo de huevos.

Contenido de **grasa**: Algunas personas evitan los huevos debido a su contenido de grasa, pero la grasa en los huevos es principalmente insaturada, que es saludable si se consume en moderación y puede proporcionar beneficios para la salud.

Ingesta de **proteínas**: Algunas personas creen que los huevos son una fuente poco saludable de proteínas debido a su contenido de colesterol y grasas. Sin embargo, los huevos son una excelente fuente de proteínas de alta calidad, que son esenciales para la salud muscular, la reparación de tejidos y la saciedad.

Riesgo de **salmonela**: Existe el temor de que los huevos crudos o mal cocidos puedan estar contaminados con salmonela, una bacteria que puede causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Sin embargo, cocinar los huevos de manera adecuada puede eliminar este riesgo.



Huevos
Las gemas culinarias

El huevo, ese pequeño y humilde alimento, es mucho más que una simple proteína. Es un tesoro nutricional repleto de beneficios para la salud que pueden contribuir significativamente a una vida larga y saludable.

Cada huevo contiene una abundancia de proteínas (6 gr aprox. por huevo) de alta calidad que contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y la reparación celular. Esto los convierte en un alimento ideal para aquellos que buscan aumentar la masa muscular, recuperarse de lesiones o simplemente mantener una dieta equilibrada.

Además, los huevos son una excelente fuente de vitaminas y minerales esenciales para la salud, como la vitamina D, crucial para la absorción de calcio y el mantenimiento de huesos fuertes; la vitamina B12, necesaria para la producción de glóbulos rojos y el funcionamiento adecuado del sistema nervioso; la riboflavina (vitamina B2), el yodo y el selenio, que desempeñan roles vitales como la regulación hormonal. Y de colina, un nutriente esencial muy presente en los huevos, que es fundamental para la salud cerebral y el desarrollo cognitivo, pues, ayuda en la formación de neurotransmisores, que mejoran la memoria y el estado de ánimo, y previenen el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

También son una fuente rica en antioxidantes, como la luteína y la zeaxantina, que ayudan a filtrar la luz azul dañina y protegen los ojos de los efectos nocivos de la exposición al sol, y reducir el riesgo de enfermedades oculares.

Cómo escoger los huevos

En España existen algunas categorías de huevos de gallina que se identifican por letras y números en la cáscara junto a la fecha de caducidad.

POR TAMAÑO:

Tamaño S: Menos de 53 gramos.
Tamaño M: Entre 53 y 63 gramos.
Tamaño L: Entre 63 y 73 gramos.
Tamaño XL: Más de 73 gramos.

POR CALIDAD:

A: Destinados al consumidor final, se han mantenido refrigerados a 5ºC por 24-72h.
B: No se consideran frescos.
C: Destinados a procesos industriales.

POR CÓMO VIVE LA GALLINA:

El primer número impreso te dice cómo vive y qué come la gallina ponedora.
0: ecológico, que son gallinas libres sin medicar.
1: camperas, criadas en el suelo pero su alimentación no es ecológica.
2: viven en el suelo pero dentro de una nave industrial.
3: viven en jaulas y no corren con libertad.

POR DE DÓNDE PROVIENE LA GALLINA:

Por ejemplo: ES01345756
País de orígen (Ej.: ES por España o PT por Portugal),
Provincia (01 Aláva al 52 Melilla)
Granja productora dentro de esa provincia (Ej: 345)
Gallinero dentro de esa granja (Ej: 756)
Los huevos si numeración son huevos comprados directamente al productor.

El huevo es un símbolo de renacimiento y vida

que se ha asociado con la celebración de la Pascua debido a su simbolismo primaveral y su adaptación a las tradiciones cristianas relacionadas con la resurrección de Jesucristo, ya que, según la tradición cristiana, el huevo representa el sepulcro vacío de Jesús después de su resurrección, simbolizando la vida nueva y la victoria sobre la muerte. Con el tiempo, el huevo se convirtió en un elemento central de la celebración de la Pascua, y se desarrollaron diversas tradiciones relacionadas con los huevos, como la decoración de huevos de Pascua, las búsquedas de huevos y los intercambios de huevos decorados como regalos.

Para 1 persona:

2 huevos medianos clase A

2 rebanadas de pavo natural

Pimienta o peperoncino al gusto

Ralladura de trufa al gusto

PARA LOS BLINIS (SALEN 6):

20 gr de harina de avena

1 cdta. de polvo Royal

50ml de clara de huevo

1 pizca de sal

PARA LA ENSALADA:

Mezclum de hojas de batavia y espinaca

Sal al gusto

1 cdta. de piñones

413 CALORÍAS :

23,7% CARB / 31,2% PROT / 8,9% GRASA

Blinis

con yemas de huevo a baja temperatura, cuadritos de pavo y trufa

(mi versión LowCalorie del bocadito Rolex de SALA DE DESPIECE MADRID)

1. Pon una olla mediana con agua a calentar hasta que alcancen de 65° a 68°C. (Si usas hornilla, mide con un termómetro de cocina y si usas dispositivo calentador de agua, conéctalo y ajusta la temperatura a 65°C).

2. Cuando llegue a la temperatura, mete los huevos por 30 min (en la hornilla debes bajar a fuego medio e intentar mantener la temperatura y poner un temporizador. Con el dispositivo la temperatura y el tiempo se mantendrán automáticamente).

3. Mientras tanto, prepara la mezcla de los blinis en un bol agregando primero la harina, el polvo Royal y la sal y, luego, las claras. Bate bien hasta que quede una mezcla suave. Puedes agregar agua.

4. Pon el aceite de oliva en la sartén, quita el exceso con una servilleta, y con la ayuda de una cuchara, pon la mezcla a cocinar por un lado y, cuando estén secos, dales la vuelta para que se hagan por el otro.

5. Corta el pavo en cuadritos y tuéstalos en una sartén.

6. Cuando están listos los huevos, sácalos y mételos en una olla con hielo y agua para cortar la cocción. Déjalos alli por 5 min y luego quítales la cáscara, guardando la clara en un bol, que sirven para otra receta.

7. En un plato llano, coloca un par de blinis, colócales encima las yemas cocidas, y espárceles encima los cuadritos de pavo, la pimienta y la trufa rallada.

8. Añade a tu plato las hojas de batavia y espinaca con los piñones y un toque de sal.

9. ¡ Disfrutalos !

TIP 1: Cómo hacer huevos pochados

La forma más tradicional es poner los huevos con cáscara en una olla con agua hirviendo de 3 a 10 minutos, según la textura que desees, pero ahora existen técnicas más modernas que quisiera destacar para ti:

AIRFRYER: Colocas los huevos en la cesta del airfryer y los cocinas a 200° de 12 a 15 min (12 min: tibios o pochados, 13 min medio cocidos y 15 min duros.)

BAJA TEMPERATURA: (necesitas un termómetro o un calentador de agua de baja temperatura) Mantienes los huevos en agua entre 62° y 60°C de 20 a 40min. Para mí el tiempo ideal es 65° por 30min. ¡ Ideales ! Ajusta el tiempo y la temperatura para tu textura deseada.

Huevos pochados

sobre cama de gazpacho

(Deconstrucción de un gazpacho andaluz)

Para 1 persona:

2 huevos medianos clase A

1/2 taza de gazpacho (receta próximamente)

10 gr de cebolla morada cortada en juliana

1 ramita de cilantro

1 cdta de cebolla frita o tostada

1 espolvoreadita de semillas de amapola

Sal y peperoncino molido al gusto

344 CALORÍAS :

44,8% CARB / 19,2% PROT / 36% GRASA

1. Pon una olla con agua a hervir.

2. Corta 2 cuadrados de papel film y colócalos en un par de tazas de té o vasos, hundiendo el papel hasta el fondo.

3. Casca los huevos y pon, con cuidado de que no se rompa la yema, los huevos dentro de las tazas con el papel film.

4. Cierra las partes superiores del papel film de cada bolsita enrrollando un poco y ata con un cordelito, cinta o una banda elástica pequeña.

5. Una que vez que hierva el agua, mete las bolsitas con los huevos en la olla y deja cocinar los huevos por 7 minutos.

6. Cuando estén cocinados los huevos, pásalos a enfriar en una olla con agua con hielo para cortar la cocción y luego sácalos de las bolsitas con cuidado de que no se rompan.

7. En un plato llano, vierte la media taza de gazpacho y coloca encima ambos huevos.

8. Pon encima la cebolla morada cortada en juliana, la cebolla frita, una hojitas de cilantro y las semillas de amapola.

8. Puedes acompañarlos con 2 rebanadas de pan masa madre tostado para agregar carbohidrato.

Merenguitos de 1 caloría

Para 45 merenguitos:

- Claras sin yema de 2 huevos grandes clase A
- 35 gr de eritritol (o monk's fruit) en polvo
- 1 cdta de zumo de limón
- 1/2 cdta. de extracto de vainilla

45 CALORÍAS :
22% CARB / 76% PROT / 2% GRASA

1. Pon las claras en un bol y bátelas enérgicamente a mano o con batidora hasta que empiecen a hacer espuma (2 min aproximadamente).
2. Para de batir y agrega el zumo de limón y continúa batiendo hasta que las claras comiencen a aumentar su volumen y empiece a endurecerse la mezcla.
3. Para de batir y agrega el eritritol en polvo (puedes pulverizarlo de antemano con la licuadora) poco a poco con una cuchara, y bate cada vez que agregues una cucharada.
4. Cuando la mezcla comience a verse sedosa, y hayas agregado todo el eritritol, añade el extracto de vainilla y sigue batiendo.
5. El merengue estará listo cuando esté super esponjoso y haga picos largos.
6. Precalienta el horno (si vas usar el horno) a 105ºC.
7. Coloca papel para hornear en una bandeja de horno o en la cesta del airfryer (puedes poner unos puntitos de la mezcla en cada punta del papel para que se pegue a la bandeja).
8. Con la ayuda de una cuchara o una manga pastelera, pon bolitas de la mezcla sobre el papel, dejando 1,5 cm de separación entre ellas. Deben caber 45 merenguitos más o menos.
9. Hornea los merenguitos por 45 min (20 min en el airfryer). Apaga el horno y déjalos 1 hora más con el horno apagado. Estarán listos cuando estén fáciles de despegar del papel. Tiene que estar firmes pero ligeros.

Para 1 persona:

- 2 huevos medianos clase A
- 8 tomatitos cherry
- 4 pimientitos dulces o 1/4 de pimiento
- 1/4 de cebolleta
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen
- pimienta o peperoncino al gusto

241 CALORÍAS :
18% CARB / 34% PROT / 48% GRASA

Frittata
con tomatitos cherry, pimientos dulces y cilantro

1. Pon en una sartén mediana un chorrito pequeño de aceite de oliva virgen y enciende la hornilla.
2. Corta los tomatitos y pimientitos por la mitad (o el pimiento en cuadritos pequeños), y corta la cebolleta y el cilantro en trocitos pequeños.
3. Agrega todos los vegetales -excepto el cilantro-, a la sartén y deja que se pochen.
4. Casca los huevos, ponlos en un bol y bátelos levemente solo para mezclar la clara con la yema.
5. Añade la pizca de sal.
6. Una vez pochados los vegetales, agrega la mezcla de huevos a la sartén y expándela por toda la superficie dando vueltas a la sartén.
7. Una vez que la mezcla cubra todo el fondo, baja el fuego a la mitad y deja que se cuaje la mezcla.
8. Da vueltas a la sartén para que la mezcla de arriba se vaya adhiriendo a la del fondo y deja reposar.
9. Sigue dando vueltas a la sartén hasta que toda la mezcla de arriba se adhiera a la del fondo. Deja reposar.
10. Cuando toda la mezcla esté cuajada, añade el cilantro y la pimienta o el peperoncino y dobla la frittata por la mitad con la ayuda de una espátula.
11. Espera 5 segundos, sácala y ponla en un plato llano.
12. ¡Disfruta tu frittata!

También puedes añadirle queso de cabra, queso feta o champiñones en el último paso, junto al cilantro,

TIP 2: Cómo hacer mayonesa baja en calorías

Coloca los huevos cocidos en el envase del minipimer o la licuadora (2 por taza). Agrega una cucharada de aceite de oliva virgen y una cucharada de leche descremada por taza. Licúa por unos segundos hasta que los huevos se de-shagan y se forme una mezcla homogénea y cremosa. Agrega un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal por cada taza y sigue licuando. ¡Tu mayonesa baja en caloría estará lista! Pásala a un envase de cristal con tapa y refrigérala.
28 CALORÍAS POR CUCHARADA : 10% CARB / 22% PROT / 68%

Vitaminas liposolubles e hidrosolubles

Además de los aminoácidos, como la luteína y la zeaxantina, y las grasas saludables como Omega 3, los **huevos** contienen otros nutrientes importantes para la salud como vitaminas liposolubles (solubles en grasa) e hidrosolubles (solubles en agua).

Vitaminas liposolubles: Los huevos son ricos en vitaminas liposolubles, como la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E y la vitamina K, las cuales son importantes para la **salud de la piel, la visión, la función inmunológica y la coagulación sanguínea.**

Vitaminas hidrosolubles: Los huevos también contienen una variedad de vitaminas hidrosolubles, incluyendo la cobalamina (vitamina B12), la riboflavina (vitamina B2), la niacina (vitamina B3), el ácido pantoténico (vitamina B5), la piridoxina (vitamina B6), el folato o ácido fólico (vitamiona B9), la biotina (vitamina B7 o B8) y la colina. Estas vitaminas son importantes para el **metabolismo energético, la función nerviosa, la formación de glóbulos rojos y otros procesos biológicos.**

Los huevos son también una buena fuente de minerales como el hierro, el zinc, el fósforo y el selenio, que son importantes para la salud ósea, la **función inmunológica, la salud cardiovascular y otros procesos fisiológicos.**

Luteína y zeaxantina:

La luteína y la zeaxantina son **carotenoides** antioxidantes que se encuentran en alimentos como los huevos, las espinacas, el maíz y otros vegetales de hoja verde. Estos compuestos tienen propiedades antioxidantes que ayudan a **proteger las células del daño causado por los radicales libres**, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Además, la luteína y la zeaxantina son especialmente importantes para la **salud ocular,** como he dicho en página anteiiores, ya que protegen los ojos de los daños causados por la exposición a la luz solar ultravioleta.

Se ha demostrado que el consumo adecuado de luteína y zeaxantina está asociado con un **menor riesgo de desarrollar enfermedades oculares relacionadas con la edad**, como la degeneración macular.

Colina:

La colina es un nutriente esencial que desempeña un papel crucial en muchas funciones del cuerpo, incluyendo la **salud del cerebro, la función nerviosa, el metabolismo de las grasas y la síntesis de ADN.**
Es considerada parte del complejo B debido a sus funciones y propiedades similares pero no se incluye en la nomenclatura tradicional de las vitaminas del grupo B,.
Es un componente importante de las membranas celulares y se utiliza para producir acetilcolina, un neurotransmisor que es esencial para la **función cognitiva y la memoria.**

La nueva concepción de la longevidad implica conservar nuestro bienestar físico, nuestra salud, nuestra adaptabilidad, nuestra agilidad y nuestra independencia a medida que avanzamos en edad.

Actualmente, se ha generalizado la idea de que el proceso de envejecimiento conlleva consigo diversas enfermedades crónicas como el Alzheimer, problemas cognitivos, diabetes y la pérdida de masa muscular y ósea, entre otras. No obstante, es importante reconocer que estas condiciones no son inevitables y la verdad es que pueden ser prevenidas e incluso revertidas.

La clave reside en tomar medidas activas: A través de una **alimentación equilibrada** y la **práctica regular de ejercicio físico,** enfocado en fortalecer nuestros músculos, podemos fortalecer nuestra salud y calidad de vida a medida que envejecemos. Es esencial mantener un cuidado constante y consciente de nuestro cuerpo y mente para promover un envejecimiento activo y saludable.

Sigue mis consejos en mi blog y suscríbete a mi **revista fuuud**, con la que compartiré contigo temas dedicados a la nutrición en la nueva longevidad, con tips sobre alimentos, entrenamiento físico y recetas.

¿Quieres tu plan integral de nutrición y entrenamiento físico personalizado?
Te ayudo a mantener tu cuerpo fuerte y en forma, incluso después de los 40 años.
Te acompaño, ¡hagámoslo juntos!

Claudia Leal
Coach nutricional y preparador físico especialista en metabolismo.
Ávida lectora sobre bioquímica y biomecánica humana

¡Gracias por leer este cuarto número de fuuud!

EL PRÓXIMO NÚMERO SALDRÁ LA PRIMERA QUINCENA DE MAYO 2024

por fitloose
fuuud
Nutrición para la nueva longevidad
Revista 4
Abril 2024

fitlooose.com
Madrid
España

Foto de portada: Eric Méndez
Redacción, edición y diseño: Claudia Leal
Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal

¡Sígueme!