

fuud

por
fitloose



Revista 3
Marzo 2024

Nutrición
para la nueva
longevidad



¿Sabes
que puedes
controlar tu peso
y tus antojos
consumiendo
aguacate a diario?

Aguacate: El oro verde

Te doy mis
recetas rápidas
con aguacate

¡Hola!

¡Este es el **tercer número** de mi **revista fuud**, dedicada a la nueva longevidad! Y en esta edición, he querido centrarme en una fruta excepcionalmente versátil y nutritiva: el **aguacate**.

Cariñosamente apodado como “el oro verde”, o la “mantequilla vegetal”, el **aguacate** es mucho más que un simple ingrediente culinario, es un tesoro de beneficios para la salud que merece ser explorado en profundidad.

Desde su riqueza en **grasas saludables** hasta su **impresionante perfil nutricional**, el **aguacate** se ha ganado su lugar en la mesa de todos aquellos que valoran una alimentación equilibrada y nutritiva, y en este número, descubro su contenido nutricional: abundancia en **grasas monoinsaturadas (buenas)**, **fibra**, **vitaminas**, **minerales** y **aminoácidos esenciales**. También sus beneficios en la promoción de la **salud del corazón** y en el apoyo a una **piel radiante** y una **digestión saludable**.

No podría dejar de lado las deliciosas **recetas** que este magnífico fruto nos ofrece. Desde desayunos y ensaladas hasta smoothies y postres, el **aguacate** añade un toque de cremosidad y sabor a cada plato, mientras nutre tu cuerpo y deleita tu paladar.

Acompáñame en este descubrimiento y celebración del **aguacate**, siempre buscando una vida más larga y saludable.

¡Espero que disfrutes de la lectura de este nuevo número y de las deliciosas experiencias culinarias que el **aguacate** tiene para ofrecerte!

¡Nos vemos en la próxima!

Claudia de fitloose



A diferencia de la mayoría de las frutas, los **aguacates** no maduran en el árbol. En su lugar, maduran después de ser cosechados, y el proceso de maduración puede acelerarse al colocarlos junto a otras frutas como plátanos o manzanas, que liberan **etileno**, una hormona que estimula la maduración.



Símbolo de fertilidad: En algunas culturas antiguas de Mesoamérica, el aguacate era considerado un símbolo de fertilidad y abundancia. Se creía que su forma ovalada y su semilla grande representaban los órganos reproductores femeninos, y se le atribuían poderes afrodisíacos.

Propiedades místicas: Se dice que colocar la semilla del aguacate bajo la almohada durante la noche puede provocar sueños reveladores o proféticos, y se cree que llevar consigo una semilla de aguacate puede proteger contra el mal de ojo y la envidia.

Secreto de la longevidad: En algunas comunidades indígenas de América Central, se cree que el aguacate es un símbolo de longevidad y salud. Se dice que aquellos que consumen regularmente aguacate pueden vivir una vida larga y saludable, y se considera un alimento sagrado que nutre tanto el cuerpo como el alma.

¿Porqué dicen que el Aguacate es oro verde?

Originario de América Central y del Sur, se cree que el cultivo del **aguacate** se remonta a más de 10,000 años atrás. Los antiguos pobladores de Mesoamérica, como los aztecas y los mayas, le consideraban un **alimento sagrado** y lo valoraban por sus propiedades nutritivas y medicinales.

Aunque comúnmente se le llama “fruta”, el **aguacate** es único en su tipo, ya que es una de las pocas frutas que contienen una cantidad significativa de grasas saludables o “buenas”, principalmente grasas monoinsaturadas que movilizan las grasas saturadas o “malas”, que puedan estar depositadas en tus vías sanguíneas, por lo que se recomienda consumirlo a diario.

Además, es una excelente fuente de nutrientes esenciales, incluyendo fibra, potasio, vitamina K, vitamina E y ácido fólico y es uno de los pocos alimentos que contiene todos los **aminoácidos esenciales**, lo que lo convierte en una fuente de proteínas vegetales.



Mousse de aguacate y chocolate PARA 4 PORCIONES:

- 2 aguacates maduros.
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar.
- 1/4 taza de leche de almendras.
- 2 cucharadas de eritritol (según el dulzor deseado).
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- Una pizca de sal.
- Avellanas y trocitos de chocolate decorar.

131 CALORÍAS POR PORCIÓN

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora o minipimer hasta obtener una mezcla cremosa. Ajusta el dulzor. Pon la mezcla en un envase y refrigérala por 30 mi. Luego sírvela en cuencos individuales y decora con las avellanas y los trocitos de chocolate.

Este postre indulgente y nutritivo es una opción baja en azúcar y rica en grasas saludables, lo que la convierte en una alternativa deliciosa para satisfacer tu antojo de dulce sin sentirte culpable. ¡Pruébalo!



Prueba este nutritivo Smoothie tropical de aguacate

- 1/2 aguacate maduro.
- 1/2 taza de piña fresca cortada en trozos.
- 1/2 taza de mango fresco cortado en trozos.
- 1 taza de espinacas frescas.
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar.
- 1/2 taza de agua de coco sin azúcar añadido.
- Jugo de 1 lima o 1 limón.
- Hojas de menta fresca y un puñado de semillas de chia (si deseas darle un toque de fibra y de frescura adicional).
- Hielo al gusto.

342 CALORÍAS

En una licuadora, pon el aguacate, la piña, el mango, las espinacas, la leche de almendras, el agua de coco y el jugo de lima. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Agrega hielo al gusto para obtener la consistencia deseada. Decora con una rodaja de lima o una hoja de menta si lo deseas.

¡Espero que lo disfrutes!

IDEAS DE DESAYUNO

TOSTAS DE PAN MASA MADRE DE CEREALES CON REVUELTO DE HUEVOS Y AGUACATE

- 2 rebanadas de pan masa madre integral o de semillas (60gr).
- 2 huevos medianos enteros.
- 1/2 aguacate pequeño (40gr).
- Sal y peperoncino molido al gusto.

Tuesta el pan y, mientras tanto, corta el aguacate en rebanadas y cocina los huevos a tu gusto: cocidos, rancheros, tibios o revueltos.

Una vez tostado el pan, simplemente colocas el huevo y el aguacate encima y los espolvoreas con la sal y el peperoncino.

381 CALORÍAS
PROTEÍNA 20% (18gr)
GRASA 41% (16gr)
CARBOHIDRATO 39% (36gr)



TOSTAS DE PAN MASA MADRE CON AGUACATE Y PAVO NATURAL

- 2 rebanadas (60gr) de pan masa madre integral o de semillas.
- 2 rebanadas de pavo natural (60gr) (no embutido, lee bien los ingredientes, no debe tener ni azúcar ni almidones)
- 1/2 aguacate pequeño (40gr).
- Sal y peperoncino molido al gusto.
- Tomillo al gusto.

Tuesta el pan y, mientras tanto, corta el aguacate en rebanadas.

Una vez tostado el pan, simplemente colocas el pavo y el aguacate encima y los espolvoreas con la sal, el peperoncino y el tomillo.

285 CALORÍAS
PROTEÍNA 26% (19gr)
GRASA 9% (9gr)
CARBOHIDRATO 36% (36gr)

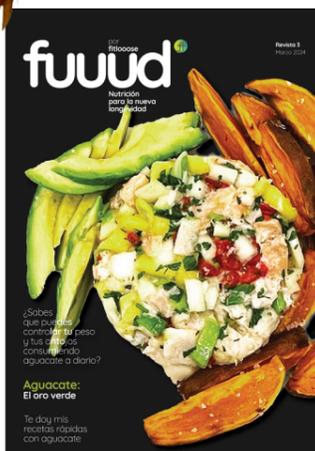


Foto de portada: Claudia Leal

Redacción, edición y diseño: Claudia Leal

Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal



Ceviche

de merluza con aguacate, cebolla blanca, manzana roja, pimientos y maíz blanco



Para 1 persona:

100 gr de merluza sin piel cortada en dados medianos

1/4 de pimiento rojo cortado en juliana

1/4 de pimiento amarillo cortado en juliana

1/4 de pimiento verde cortado en juliana

1/4 cebolla blanca cortada en juliana

1/2 manzana roja cortada en cuadritos

1 cucharada de aceite de oliva

1 ramita de cilantro fresco cortada fina

Zumo de 1 limón

1/2 aguacate pequeño cortado en lascas

Sal y peperoncino molido al gusto

1 puñado de granos de maíz blanco

400 CALORÍAS :

50% CARB / 25% PROT / 25% GRASA

1. Antes de todo, corta la merluza en dados medianos y ponlos en un bol con el zumo de limón.
2. Corta los pimientos en juliana y agrégalos al bol.
3. Corta la cebolla en juliana y agrégala al bol.
4. También la manzana y agrégala al bol.
5. Corta el cilantro y agrégalo al bol.

6. Agrega la sal y el peperoncino al gusto.
7. Revuelve toda la mezcla.
8. Deja reposar por unos minutos.
9. Corta el aguacate en rebanadas.
10. En un plato llano, coloca un molde de tartar y pon parte de la mezcla adentro.

11. Aprieta la mezcla para que coja la forma del molde y pon más mezcla encima y vuelve a apretar.
12. Repite lo mismo con toda la mezcla hasta que se acabe.
13. Pon el aguacate a los lados o encima (no lo agregues a la mezcla para que no se ponga aguado) y decora con el maíz blanco y algunas hojitas de cilantro fresco.



Para 1 persona:

100 gr de atún rojo o aleta amarilla

20 gr de mango semimaduro en *brunoise*

50 gr de aguacate cortado en *brunoise*

1 ramita de cilantro cortado pequeño

1 ramita de cebollín chino cortado pequeño

Zumo de 1 limón

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharadita de aceite de sésamo o de oliva

1 cucharada de mirin (vinagre de arroz)

Sal y peperoncino molido al gusto

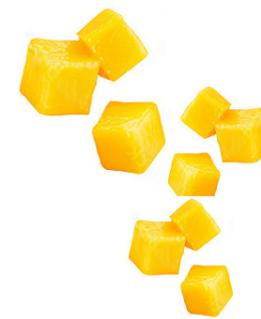
Acompañar con 200gr de ensalada verde con arándanos y 50gr de bastoncitos de patata o boniato tostados en el airfryer

450 CALORÍAS :

40% CARB / 30% PROT / 30% GRASA

Tartar

de atún rojo con aguacate y mango



1. Corta el atún rojo en cuadritos pequeños tipo *brunoise*. y ponlos en un bol junto con el zumo de limón, la salsa de soja, el aceite de sésamo y el mirin.
2. Revuelve bien la mezcla y deja reposar.
3. Corta el cilantro y el cebollín y lo agregas al bol, reservando un poquito para la decoración al final.
4. Corta el mango y lo agregas al bol. Revuelve

- la mezcla cada vez que agregues un ingrediente para que se vayan integrando los sabores y el atún los absorba.
5. Agrega la sal y el peperoncino al gusto y revuelve bien.
6. En un plato llano, coloca un molde y pon parte de la mezcla adentro. Aprieta y haz lo mismo con el rsto.
7. Corta las patatas o el boniato en bastoncitos y ponlos en el airfryer con aceite esparcido por

- encima por 15 minutos a 180° y bátelos cada 5 minutos para que se tuesten igual por todos lados. Si hace falta, ponles más tiempo hasta que queden dorados.
8. Sírvelo una ensalada de brotes con arándanos o el fruto rojo que más te guste, sazónala con una cucharada de vinagre de manzana y sal.



BCAA (Aminoácidos esenciales ramificados)

Glutamina: Este aminoácido es el más abundante en el aguacate y desempeña un papel importante en el metabolismo celular y la función inmunológica.

Leucina: Es un aminoácido crucial para la síntesis de proteínas y el crecimiento muscular.

Arginina: Importante para la síntesis de proteínas y la producción de óxido nítrico, que ayuda a regular la presión arterial y promueve la salud cardiovascular.

Lisina: Es importante para la formación de colágeno, la absorción de calcio y la

Los aminoácidos esenciales son moléculas fundamentales para la vida, constituyentes básicos de las proteínas y esenciales para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo. Son llamados “esenciales” porque nuestro cuerpo no puede producirlos por sí mismo, por lo que debemos obtenerlos a través de la alimentación.

Los aminoácidos desempeñan roles vitales en la construcción y reparación de tejidos, la síntesis de hormonas y neurotransmisores, el mantenimiento de la salud muscular, ósea y dérmica, entre otros procesos fisiológicos cruciales.

Los aguacates son una excelente fuente de aminoácidos, proporcionando todos los aminoácidos esenciales en cantidades variadas. Aunque no son especialmente ricos en proteínas en comparación con otras fuentes, como la carne o los lácteos, sí contienen una cantidad significativa de aminoácidos esenciales. Algunos de los aminoácidos que se encuentran en los aguacates incluyen: Glutamina, Leucina, arginina, lisina y valina. Estos son aminoácidos de cadena ramificada (BCAA, por sus siglas en inglés) que desempeñan un papel crucial en la síntesis de proteínas y la recuperación muscular después del ejercicio.

producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.

Valina: Importante para el crecimiento muscular, la reparación de tejidos y el equilibrio de nitrógeno en el cuerpo.

Metionina: Es un aminoácido importante para la síntesis de proteínas, la salud de la piel, el cabello y las uñas, y la desintoxicación del hígado.

Treonina: Contribuye a la formación de colágeno y elastina, así como a la síntesis de neurotransmisores y otras proteínas importantes.

Triptófano: Es el precursor de la serotonina, un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, el sueño y el apetito.

Fenilalanina: Es necesaria para la síntesis de neurotransmisores como la dopamina, la noradrenalina y la adrenalina.

La nueva concepción de la longevidad implica mantenernos en buena forma física, saludables, adaptables, ágiles y autónomos a medida que envejecemos.

Se ha vuelto común aceptar que el envejecimiento conlleva enfermedades como Alzheimer, deterioro cognitivo, diabetes, pérdida de masa muscular y ósea, entre otras. Sin embargo, estas condiciones pueden prevenirse y, aún mejor, revertirse. La clave está en nuestras manos: mediante una alimentación adecuada y la práctica regular de ejercicio físico enfocado en fortalecer tanto nuestros músculos esqueléticos como viscerales, podemos protegernos contra estas dolencias y promover un envejecimiento saludable y activo. Es fundamental cuidar de nuestro cuerpo y mente de manera consciente y constante.

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 tercer número de fuuud!

EL PRÓXIMO NÚMERO SALDRÁ LA PRIMERA QUINCENA DE ABRIL 2024

por
fitloose
fuuud
Nutrición para la nueva longevidad

Revista 3
Marzo 2024



itloose.com

Madrid
España

Foto de portada: Claudia Leal

Redacción, edición y diseño: Claudia Leal

Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal

¡Sígueme!

