

Carla Zaplana

Zumos verdes

Fuente de energía,
belleza y salud

Más de 90.000
ejemplares vendidos

INCLUYE
30 RECETAS
Y UN MONTÓN
DE TRUCOS Y
CONSEJOS





Primera edición original: enero de 2015
Primera edición de Lectio Ediciones: noviembre de 2023
© 2023 de los textos: Carla Zaplana

© de esta edición: 9 Grupo Editorial / Lectio Ediciones
C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B • 08037 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 • 93 363 08 23 • lectio@lectio.es • www.lectio.es

Coordinación y realización editorial: Zahorí de Ideas
Diseño y maquetación: Mot
Diseño de la cubierta de la edición de Lectio Ediciones: Tres x 3
Ilustraciones: Aina Bestard
Corrección de estilo: Diana Novell

ISBN: 978-84-18735-36-3
DL: T 990-2023
Impresión: GPS Group

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.





Carla Zaplana

ZUMOS VERDES

Fuente de salud, belleza y bienestar



 **Lectio
Ediciones**







6

INTRODUCCIÓN

9

LOS BENEFICIOS DE LOS ZUMOS VERDES

15

ELABORACIÓN DE LOS ZUMOS VERDES

25

INGREDIENTES MÁS UTILIZADOS EN LOS ZUMOS VERDES

51

RECETAS DE ZUMOS VERDES

DEPURATIVOS 52

PARA REGENERAR LA SANGRE 68

PARA REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO 74

ENERGÉTICOS 82

DE BELLEZA 86

PARA EL APARATO DIGESTIVO 98

OTROS ZUMOS VERDES 10

113

TOPPINGS

124

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

126

BIBLIOGRAFÍA





INTRODUCCIÓN

Mi amor por los zumos verdes es una historia apasionada y de desenfreno sin fin. Me cautivaron desde el primer sorbito. Desde aquel día hasta hoy, no he dejado de hablar sobre los increíbles efectos que han aportado a mi vida; no hay un solo miembro de mi familia que no los haya, al menos, probado, y no hay ni un paciente que salga de mi consulta sin estar convencido de que los zumos verdes serán la panacea para llegar a su mejor estado de salud.

Recuerdo haber descubierto este elixir verde en un momento de mi vida en el que todo eran desajustes. Cambio de país, otra cultura, nuevas costumbres y diferentes alimentos en mi plato... Estos cambios se reflejaron en mi salud física y anímica: aumentó mi peso, empezaron a aparecer granitos de acné por todo mi rostro y, sobre todo, lo que más noté fue la falta de energía; mi humor había cambiado y esa sonrisa que me caracterizaba iba desapareciendo.

Mi indiscutible fe en el poder curativo de los alimentos me llevó a indagar más profundamente sobre la alimentación del nuevo país, lo cual me abrió los ojos sobre la gran manipulación y monopolización de la industria alimentaria. Decidí entonces renovar a mi estilo de alimentación, y buscar filosofías alternativas, diferentes a aquellas que me habían enseñado en la universidad. Así fue como creció mi interés por una alimentación basada en productos de origen vegetal. Empecé a seguir blogs de expertos en la nutrición vegana, como el Dr. Furham, el Dr. Bernard, el Dr. Hyman, Kriss Car y Kimberly Zinder. Me puse a leer libros sobre este tema, entre los cuales nunca me canso de recomendar *El estudio de China*, del Dr. T. Colin Campbell, en el que se desvelan estudios científicos sobre los efectos de los productos animales en el organismo humano; y, básicamente, realicé cambios no solo en mi cocina, sino también en mi estilo de vida.

Mis síntomas iban desapareciendo día tras día y esto me animaba diariamente a seguir realizando cambios en mi alimentación. Recuperé mi peso y los granitos de la cara iban desapareciendo; no me sentía tan cansada y mi buen humor volvía a surgir. Pero el apogeo llegó con el descubrimiento de los zumos verdes que, sin duda, no tardé ni un segundo en probar e incorporar a mi alimentación. Si el incremento de vegetales en mi dieta había causado todas estas buenas sensaciones y me estaba devolviendo mi Yo, ¿cómo sería tomar un cóctel molotov de verduras





cada mañana? *Et voilà...!* ¡No pudo ser mejor! La energía, la vida y el optimismo matutino que me transmitía esta nueva bebida fue increíble. El café que me ayudaba a ser persona productiva todas las mañanas quedó totalmente aparcado; el elixir verde me daba tal «chute» de energía que me mantenía despierta y con gran vitalidad durante todo el día. Empecé a experimentar con diferentes mezclas de vegetales. Conociendo las propiedades de cada uno de los ingredientes, elaboraba remedios caseros bebibles para todo tipo de dolencias: dolor de cabeza, indigestión, mareos, acné, *anti-aging...*; y así fue como mis amigos empezaron a bromear y llamarme la «señorita de los zumos verdes». Y yo, feliz de que me llamaran así.

Con los zumos verdes todos mis «males» desaparecieron, mi energía creció exponencialmente y mi creatividad y entusiasmo florecieron como si la primavera hubiera resurgido en mí. A esta extraordinaria incorporación a mi alimentación no solo le atribuyo mi mejoría total a nivel físico, sino a nivel mental y, también, mi transformación emocional. Los zumos verdes me llevaron a querer seguir una alimentación así de vibrante, a comer limpio y querer eliminar todo aquello tóxico en mi vida. Sin duda, se reafirmó la premisa «somos lo que comemos» y así empecé a inundar mis platos de alimentos crudos; a alimentarme de tal modo que me mantuviera viva, alegre y con optimismo e ilusión por lo que hacía. Aquí se desencadenó mi otra pasión, la alimentación viva, crudivegana y Raw.

A medida que voy escribiendo estas palabras y las releo, siento como si estuviera hablando de un primer amor, como si estuviera perdidamente enamorada de los zumos verdes, pero es que así es y creo que así seguirá siendo. Es por eso por lo que me aventuro a escribir este libro, mi primer libro; para compartir los beneficios de los zumos verdes; para que tú también conozcas sus propiedades y puedas disfrutar de ellas y, quién sabe, puede que también te cambien la vida.





LOS BENEFICIOS DE LOS ZUMOS VERDES

La incorporación de los zumos verdes a la alimentación puede provocar un gran impacto en el buen estado de salud, ya que tienen tremendos efectos antioxidantes, depurativos y rejuvenecedores.





¿QUÉ SON LOS ZUMOS VERDES?

Los zumos verdes son zumos hechos a base de vegetales, y, sobre todo, vegetales de hoja verde (espinacas, lechuga, berros, col rizada, hojas de mostaza, rúcula, acelgas, perejil...) con un toque de dulzura procedente de la fruta.

Son una bomba explosiva de energía, pues sus principales componentes son:

Agua: nuestro cuerpo está formado en más de un 65% por agua, y esta está presente en cada una de las funciones que este realiza. Los zumos verdes nos aportan hidratación y calidad.

Proteínas: los zumos vegetales nos aportan grandes cantidades de aminoácidos de muy fácil absorción.

Carbohidratos: los zumos están repletos de carbohidratos (azúcares simples y almidones). Los carbohidratos son la fuente principal de energía de nuestro cuerpo.

Ácidos grasos esenciales: se encuentran en muy pocas cantidades en los zumos vegetales y son las hojas verdes las responsables de este pequeño aporte.

Micronutrientes: los zumos verdes son una bomba de vitaminas y minerales. Son muy ricos en vitaminas hidrosolubles, como las del grupo B (a excepción de la B12), y también nos aportan vitaminas liposolubles, como la A y la K, y carotenos (precursores de la vitamina A).

Enzimas: son el motor esencial de activación de cada una de las miles de reacciones químicas que suceden en nuestro cuerpo. Sin ellas, la vida no sería posible más de tres minutos seguidos. Las enzimas se destruyen con una cocción de los alimentos superior a los 45 °C, así que los zumos verdes son una incalculable fuente de estas.

Fitoquímicos: son los elementos que dan color, olor y textura a las plantas y tienen un efecto protector contra sus depredadores. En el cuerpo humano mantienen esta misma función protectora, que ofrece propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas y fortalecedoras del sistema inmunológico.





¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTAN?

En nuestras ajetreadas rutinas no damos cabida ni valor al cuidado de nuestro cuerpo. El estrés, los agobios, la contaminación, las toxinas que nos rodean..., son factores que hacen que nuestro organismo se vaya debilitando, pierda energía y llegue a enfermar. Para poder combatir el efecto nocivo de todo esto, nuestro cuerpo necesitará proveerse de vitaminas, minerales, enzimas activas y otras sustancias encargadas de proteger nuestras células y reparar tejidos. Sin duda, una de las mejores maneras de lograr una buena dosis de estos maravillosos micronutrientes son los famosos zumos verdes.

Los zumos verdes no son una invención del siglo XXI, ni tampoco se trata de una moda pasajera. Los zumos verdes han llegado a nuestras vidas y están aquí para quedarse.

Cóctel de vitaminas y minerales

¿Cuántas veces hemos oído que «cinco al día» es la recomendación de frutas y verduras para cubrir las necesidades de micronutrientes del organismo? Sin embargo, somos muy pocos los que de manera consciente logramos consumir las cantidades necesarias de vegetales. En la toma de un zumo verde estamos concentrando todos los beneficios de ¿cuántos vegetales? Tantos como ingredientes lleva nuestra mezcla. Cabe decir que los vegetales de hoja verde son unos de los alimentos naturales con más densidad nutricional del planeta; es decir; que con un simple zumo verde al día podemos llegar a alcanzar los niveles de micronutrientes recomendados por la ADA (American Dietetics Association).

Efecto alcalinizante

La sangre tiene un pH natural de 7,35-7,45, ligeramente alcalino, ya que 7 es un estado neutro. En su libro *The pH Miracle*, el doctor Robert Young dice «el nivel de pH de los fluidos del cuerpo afecta a cada una de las células. Para completar los procesos metabólicos, el cuerpo necesita un ambiente alcalino. Un estado de acidificación constante daña los tejidos del cuerpo e interrumpe toda actividad y función celular, desde el latido del corazón hasta la actividad neuronal del cerebro. En otras palabras, un estado ácido es la raíz de todas las enfermedades». También otros estudios recientes nos indican que las células cancerígenas no son capaces de reproducirse en un ambiente alcalino. Así que el consumo habitual de



zumos verdes en nuestra alimentación nos ayudará a prevenir enfermedades degenerativas tan severas como el alzhéimer y el cáncer.

Los vegetales y las frutas maduras son los únicos alimentos naturales que tienen un efecto claramente alcalino sobre el cuerpo; por eso es tan importante que estén presentes cada día en la dieta.

Efecto depurativo

La rica composición de sustancias que nos aportan los zumos verdes será esencial para poder activar el proceso natural de detoxificación (DETOX) del cuerpo y, como tal, facilitar la pérdida de peso. Por otra parte, al no requerir digestión, el organismo podrá focalizar su energía en depurar, reparar tejidos y fortalecer tu salud.

Oxigenación de la sangre

Los vegetales de hoja verde son muy ricos en clorofila, el pigmento vegetal que les da el color verde. Este pigmento tiene una estructura molecular prácticamente idéntica a la de la hemoglobina —la proteína encargada de transportar el oxígeno de la sangre a todas las células del cuerpo—. Esta semejanza hace que, cuando ingerimos clorofila, se convierta rápidamente en hemoglobina y, consiguientemente, aumente la capacidad de oxigenación de la sangre. El oxígeno es el elemento más importante para mantener las células vivas y en funcionamiento.

Regulación del tránsito intestinal

Aunque no suelen aportar mucha fibra —ya que, para hacer los zumos, descartamos la pulpa y la piel de los vegetales y las frutas—, los zumos verdes son un buen aliado cuando hay tendencia al estreñimiento. Según el modelo de licuadora, los zumos saldrán con más grumos o menos, que son básicamente fibra que estimulará aún más los movimientos intestinales.

Si tiendes a sufrir de barriga hinchada de forma regular o padeces de colon irritable, te aconsejo colar bien el zumo antes de beberlo.

Retraso del envejecimiento

Los zumos verdes son una gran fuente de antioxidantes. La función principal de los antioxidantes es combatir los radicales libres, que son moléculas que dañan las células del cuerpo y aceleran el proceso de envejecimiento. Los radicales libres son residuos naturales de los procesos metabólicos del organismo, pero también pueden venir de factores externos, como la contaminación, el tabaco, los alimen-



tos procesados y los fritos. Seguir un estilo de vida saludable e incrementar el consumo de vegetales y zumos verdes se verá reflejado en un pelo brillante y fuerte y una piel más suave, tonificada y joven.

Algunos «zumoverdeadictos», entre ellos yo misma, afirman que tomar zumos vegetales les ha ayudado a suavizar arrugas faciales y eliminar finas líneas. Así que nada de bisturís ni potingues llenos de químicos, este elixir verde será tu mejor método *anti-aging* (antiedad). Recuerda siempre que un cuerpo sano y bello por dentro se reflejará en una piel radiante por fuera.

Chute de energía

¿Te levantas cada mañana con la necesidad urgente de tomar una buena taza de café para poder «funcionar»? Tómame un buen zumo verde y verás cómo se te abren los ojos de golpe. Este elixir verde está cargado de energía y vitalidad; nos aporta grandes cantidades de micronutrientes como vitaminas y minerales, y, sobre todo, de enzimas activas. Además, al tratarse de un líquido, el cuerpo no debe hacer ningún proceso de digestión; es decir, todos los nutrientes del zumo pasan directamente a la sangre y proporcionan una sensación revitalizante y de energía momentánea impresionante.





ELABORACIÓN DE LOS ZUMOS VERDES

En las siguientes páginas descubrirás qué extractor de zumos es el que más te conviene, la fórmula mágica para elaborar tus propios zumos y algunos trucos para mejorar la calidad de tus zumos y la salud de tu bolsillo.





¿QUÉ HERRAMIENTAS NECESITO PARA PREPARAR UN ZUMO?

Tanto si eres un recién llegado al mundo de los zumos vegetales como si ya forman parte de tu rutina diaria, puede ser que en algún momento te hayas preguntado qué tipo de extractor te iría mejor.

En este apartado te cuento los diferentes tipos de extractores que puedes encontrar en el mercado, junto con sus pros y contras, para ayudarte a tomar la mejor decisión y obtener el mejor rendimiento de la inversión que hagas.

Extractor por centrifugación o licuadora

Es el más común y utilizado. Tiene un diseño vertical con una apertura cilíndrica central —por donde se introducen las frutas y verduras— que desemboca en una cesta metálica con función de filtro. La base de esta cesta son una serie de hojas pequeñas que, cuando son sometidas a un movimiento de centrifugación a altas revoluciones, muelen los vegetales. La velocidad de rotación de la cesta hace que los trocitos de vegetales choquen contra las paredes del filtro y el zumo se cuele y se libere a través de un pequeño surtidor y quede separado de la fibra. La pulpa queda dentro del extractor o es expulsada a un contenedor a través de un segundo surtidor.



Aspectos positivos:

- Es el más rápido. Exprime los vegetales enseguida y es ideal si no se dispone de mucho tiempo.
- No hay que cortar las verduras ni las frutas a trocitos muy pequeños, lo que también agiliza la preparación.
- Es la modalidad más económica.

Aspectos negativos:

- No es muy eficiente, pues la pulpa sale muy húmeda.

Necesitaremos más vegetales para obtener la misma cantidad de zumo que si utilizáramos un extractor de masticación.



- No es muy eficiente a la hora de extraer zumo de los vegetales de hoja verde en comparación con los otros. El truco, en este caso, es enrollar los vegetales de hoja verde haciendo una pelota comprimida; así parece que se saca más provecho.
- Solo puede hacer zumos; las otras modalidades, en cambio, tienen otras funciones que se comentarán más adelante.
- Generalmente, suele ser muy ruidoso.
- Opera a alta velocidad. El hecho de trabajar a muchas revoluciones genera calor y aumenta la temperatura del zumo, a la vez que también lo pone en contacto con más aire, lo que lo oxida. El resultado es una pérdida considerable de nutrientes, antioxidantes y enzimas del zumo.

Extractor por masticación (Cold Press Juicer)

Básicamente, mastica la fruta y las verduras con el uso de un eje en forma de tornillo o espiral. Los vegetales son aplastados y presionados contra las paredes de un filtro metálico, por donde se escapa el zumo y se separa de la fibra; tanto la pulpa como el zumo son expulsados del extractor y recogidos en dos contenedores diferentes.

Aspectos positivos:

- La extracción del zumo es más lenta que con el de centrifugación y, por lo tanto, la temperatura no aumenta y se conservan la mayoría de los micronutrientes (vitaminas, minerales y enzimas). Además, el zumo no se airea tanto y la oxidación es notablemente menor. Por lo tanto, el valor nutricional del zumo será superior y obtendremos más beneficios. Esta técnica de extracción sin alteración de la temperatura del zumo se llama Cold Press.
- Puede extraer zumo de cualquier tipo de fruta y vegetal, incluso de hojas verdes y germinado de trigo (*wheatgrass*).
- Extrae más cantidad de zumo. La pulpa sobrante sale mucho más seca.
- Tiene más funcionalidades, como preparar leches vegetales y cremas de frutos secos, desmenuzar vegetales e incluso moler café.
- Es más silencioso que el de centrifugación.



Aspectos negativos:

- El precio es considerablemente más elevado que el de centrifugación.



–Pide más tiempo. Opera a menos revoluciones y la apertura por donde se introducen los ingredientes suele ser más pequeña, por lo que se tienen que cortar a trocitos más pequeños.

Reflexiones finales antes de comprar un extractor

La mejor recomendación a la hora de comprar un extractor es tener clara la funcionalidad que le queremos dar y la frecuencia de uso. Si, de momento, tienes un presupuesto limitado y/o simplemente quieres empezar a introducir los zumos vegetales en tu alimentación, un extractor por centrifugación puede ahorrarte tiempo en la preparación y dinero en la compra del electrodoméstico. Si buscas extraer más beneficios de las frutas y verduras, y el bolsillo te lo permite, los extractores por masticación son una de las mejores opciones. No solo obtendrás más nutrientes en cada zumo, sino que a la larga acabarás ahorrando dinero en la compra de vegetales, puesto que este tipo de extractor saca más zumo de cada ingrediente y aprovecha y procesa mejor los vegetales de hoja verde. Otro aspecto que hay que considerar es que tiene más de una función, ya que también hace leches vegetales y cremas de frutos secos, entre otros.

Con respecto a la limpieza y mantenimiento, sea cual sea el extractor que compres, para conservarlo en buen estado, habrá que limpiarlo después de cada extracción. Usa un estropajo pequeño con mango o simplemente un cepillo de dientes para limpiar bien todos los rincones. Es cuestión de práctica: la primera vez le dedicarás más rato, pero con el tiempo acabarás invirtiendo solo cinco minutos. Y eso sí, te aconsejo lavarlo antes de tomar el zumo. De esta manera la pulpa no tendrá tiempo de secarse y quedar incrustada en todos los rincones. Además, una vez tomado el zumo, seguro que sentirás más pereza.

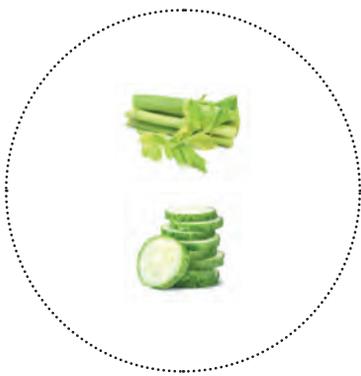
¿QUÉ INGREDIENTES NECESITO PARA PREPARAR EL ZUMO VERDE?

Ahora que ya conoces gran parte de sus beneficios y sabes qué electrodoméstico encaja mejor con tus necesidades, no te queda más que prepararte un buen zumo y empezar a experimentarlo por ti mismo.



FÓRMULA PARA EL ZUMO VERDE

BASE
apio, pepino



HOJAS VERDES
*A escoger uno o varios entre:
lechuga, espinacas, col, kale, diente de león*



+

+



+

FRUTA
*A escoger uno o varios entre:
manzana, pera, limón, lima, pomelo*

OTRAS DELICIAS
*A escoger uno o varios entre:
brócoli, brotes, jengibre, polen
hierba de trigo (wheatgrass)*