

ROMANTIZA TU RUTINA CON SMOOTHIES



POR MARTA VERONA

DESMONTANDO MITOS

La forma más sana de tomar fruta es la que te permite disfrutarla cada día. Pocos alimentos nos aportan tanto: antioxidantes, agua, fibra... y, aun así, siguen rodeados de falsos mitos.

La clave para mantener un estilo de vida saludable es convertir la salud en algo que apetezca. Y pocas cosas lo consiguen mejor que un smoothie colorido, sabroso y fresquito.

Si la fruta es uno de los alimentos más saludables que existen, ¿por qué seguimos preguntándonos si engorda, si es mejor fresca o congelada, o si hay frutas prohibidas cuando estamos a dieta? Es hora de abrir este melón, nunca mejor dicho. Mientras preparas un smoothie de Zumit en un pis pas, voy a desmontar algunos mitos para que vuelvas a enamorarte de la fruta.



¿QUÉ ES MEJOR, LA FRUTA FRESCA O LA CONGELADA?

Lo importante no es si una fruta es fresca o congelada, si no el punto de maduración cuando la consumimos o se congela. Imaginemos la congelación como una máquina del tiempo. En cuanto se recolecta la fruta y se congela: el reloj se para en seco. No hay oxígeno, luz o calor que deteriore sus antioxidantes, vitaminas y minerales.

Las frutas de Zumit se recolectan en su punto óptimo de maduración y, en ese instante, se congelan, llegando sus nutrientes intactos a tu casa y, por supuesto, a tu smoothie.



MITO

La fruta congelada no es de calidad.



REALIDAD

Lo importante no es su congelación sino el punto de maduración cuando se congela.

Las frutas de Zumit se recolectan en su punto óptimo de maduración y, en ese instante, se congelan, llegando sus nutrientes intactos a tu casa y, por supuesto, a tu smoothie.

Que una fruta se recolecte en su momento perfecto y llegue así a nuestra cocina no es un capricho: es una de las claves para disfrutar de una alimentación saludable.

Las frutas y verduras en su punto conservan mejor vitaminas y antioxidantes, mientras que nutrientes como la vitamina C pueden reducirse si se recolectan antes de tiempo o pasan demasiado tiempo almacenadas.

DESMONTANDO MITOS

¿EXISTEN FRUTAS PROHIBIDAS CUANDO ESTAMOS A DIETA?

Si una dieta te prohíbe una fruta, ¡corre, Forrest, corre! Y no por la fruta, sino por la prohibición. Cuando nos vetamos un alimento, nuestro cerebro empieza a pensar aún más en él.

Es el famoso "no pienses en un elefante rosa". ¿A que ahora estás pensando en uno? Para no pensar en algo, primero tienes que pensarlo.

Pero, dejando las prohibiciones a un lado, no existen frutas prohibidas en una dieta saludable. Al contrario: gracias a su contenido en fibra, agua, vitaminas y antioxidantes, la fruta es una gran aliada para cuidar la salud.

Es una pena poner el foco únicamente en las calorías y no en su origen. El aguacate, por ejemplo, es más calórico que otras frutas, pero gran parte de esa energía procede de sus grasas saludables, fundamentales para la salud cardiovascular.

El azúcar de la fruta no viaja solo. La fructosa siempre viene acompañada de agua, vitaminas, minerales y, sobre todo, fibra. Imagina que la fibra es un colador en tu intestino. Cuando comes fruta, actúa como un tamiz que hace que la fructosa pase poco a poco a la sangre, igual que cuando tamizas harina para preparar un bizcocho.



MITO

Hay frutas prohibidas en las dietas.



REALIDAD

Todas las frutas son buenas y cuanto más prohíbes un alimento más te apetece.



DESMONTANDO MITOS

¿TOMAR FRUTA POR LA NOCHE ENGORDA?

¿Sabíais que por la noche no nos morimos? Nuestra sangre sigue circulando, los pulmones siguen respirando, las hormonas trabajando y el cerebro... soñando. Mientras dormimos, nuestro cuerpo sigue necesitando energía, y puede obtenerla de muchos alimentos, incluida la fruta.

De hecho, una persona de unos 60 kg puede gastar alrededor de 480 kcal durante 8 horas de sueño. ¿Y sabéis cuántas aporta un plátano? Unas 90 kcal. Así que, si te apetece un smoothie por la noche, especialmente en verano, tómallo y disfrútalo sin miedo.



MITO

La fruta por la noche engorda.



REALIDAD

El organismo sigue consumiendo energía durante el sueño. El momento del día no convierte a la fruta en un alimento que engorde.



¿ES MALO TOMAR MÁS DE 3 PIEZAS DE FRUTA AL DÍA?



MITO

No se deben tomar más de tres piezas de fruta al día.



REALIDAD

Poner un máximo de consumo de frutas diario no es lo más recomendable en España.

La recomendación es clara: tomar, como mínimo, cinco raciones al día de fruta y verdura. Sí, como mínimo. En un país como España, donde consumimos menos fruta de la que creemos, poner un límite no tiene mucho sentido.

De hecho, el estudio ANIBES muestra que el consumo medio apenas alcanza los 158 g de fruta al día, aproximadamente una ración. Además, esta cifra ha disminuido respecto a décadas anteriores, cuando superábamos los 300 g diarios. Así que, si algo preocupa en nuestra alimentación, no es que comamos demasiada fruta, sino todo lo contrario.

DESMONTANDO MITOS

¿FRUTA ENTERA O SMOOTHIES?

La fruta entera y los smoothies son dos de las formas más completas de disfrutar de la fruta, porque conservan su fibra, vitaminas, minerales, agua y compuestos antioxidantes.

En un smoothie la fruta se tritura, pero la fibra sigue ahí: no se pierde por el camino.

Es verdad que al beberla perdemos parte de la saciedad que aporta la masticación, pero también ganamos comodidad. Y, en un país donde ni siquiera alcanzamos una pieza de fruta al día de media, si un smoothie te ayuda a consumir más fruta, es una estrategia estupenda.

Mitos desmontados ¡y a triturar!



MITO

Solo debemos tomar la fruta entera.



REALIDAD

En los smoothies se tritura la fruta entera, por lo que es una opción totalmente válida.

CUÁNTA FRUTA CONSUMO EN UN ZUMIT



Aunque depende de los ingredientes, un smoothie suele aportar entre 1,5 y 2 raciones de fruta. Y esto es una gran noticia, porque en España la mayoría no llegamos ni de lejos a las cinco raciones diarias recomendadas entre frutas y verduras.

Además, a diferencia de un zumo o un licuado, en un smoothie se conserva la fibra porque se tritura la fruta completa. Esto hace que sacie más y que los azúcares propios de la fruta se absorban de forma más gradual.

Por eso, un smoothie es una forma práctica, rica y fácil de aumentar el consumo de fruta. Y, con Zumit, puedes combinarlo con otros alimentos según el momento del día y disfrutar de una opción saludable durante todo el año.

LOS COLORES TAMBIÉN ALIMENTAN

No es casualidad que un smoothie apetecible nos entre primero por los ojos. Que sea de lo más instagrameable del mundo tiene sentido: ¡también comemos con la vista!

Los colores de los alimentos influyen en el placer que nos producen. Es biología evolutiva: nuestro cerebro utiliza el color para anticipar el sabor, la seguridad e incluso la energía que puede aportar un alimento. Antes del primer sorbo, los colores ya han activado nuestras expectativas. Y precisamente esos colores tan apetecibles son los que encontramos en los smoothies de Zumit:



ROJO = ENERGÍA



Es el color de los alimentos maduros y energéticos. Nuestro cerebro lo asocia con azúcar y con recompensa. Por eso abre el apetito.



NARANJA = VITALIDAD



El naranja y el amarillo intenso. Son colores cálidos, asociados a vitalidad y a alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos, que spoiler: por eso son ácidos. Esa ligera acidez activa la salivación, clave para percibir mejor el sabor.



AMARILLO = PLACER



El amarillo en tonos más suaves. Nos transmite energía rápida y placer. Lo asociamos a alimentos grasos y reconfortantes (ese quesito fundido de una pizza, mantequilla, aceite) y por eso nos resulta tan atractivo. El cerebro ya está pensando: “esto me va a gustar”.



VERDE = CALMA



Gracias a la clorofila, es el color de la calma. Nos habla de naturaleza, agua, frescor y salud. Ver verde en el plato reduce nuestro estado de alerta porque lo interpretamos como algo seguro.



MOMENTOS DE CONSUMO

Ahora que sabemos que la fruta congelada y los smoothies pueden ser grandes aliados para ponernos fácil eso de cuidarnos, queda la gran pregunta: ¿cuál es el mejor momento para tomarlos? Spoiler: cuando más te apetezca.

La mejor forma de cuidarte es la que puedes mantener en el tiempo. Y pocas cosas son tan fáciles de sostener como un smoothie fresquito, bonito y delicioso que convierte cualquier momento del día en un pequeño ritual.

Romantizar tu rutina también es esto: parar cinco minutos, disfrutar de un sorbo bien frío y regalarte un gesto de autocuidado. Porque, en lugar de desconectar con el móvil, también podemos hacerlo preparando algo sano, rico y apetecible. Al final, la salud deja de sentirse como una obligación cuando la asociamos con el placer. Y de eso, Zumi sabe mucho.

“
« LA MEJOR FORMA DE CUIDARTE ES AQUELLA QUE
PUEDES SOSTENER EN EL TIEMPO. »
”

Cuídate de forma fácil, rica y sostenible en tu rutina.

Tips de consumo | Desayuno

Para comenzar el día con energía y favorecer una mayor sensación de saciedad, una muy buena opción es acompañar tu Cold Pressed o smoothie con una fuente de proteína, carbohidratos complejos y grasas saludables:

- Yogur/kéfir/queso fresco.
- Tostada integral/copos de avena.
- Frutos secos/aguacate/aove.



MOMENTOS DE CONSUMO



Tips de consumo | Media mañana

Entre reuniones, mails y esa tercera videollamada del día, un smoothie puede convertirse en una pausa real. Además, que nuestro cerebro consume energía pensando eh. Las bebidas fresquitas, como los smoothies de zumit, activan los receptores de frío de la lengua, rompiendo la monotonía mental. Combínalo con:

- Puñado de frutos secos.
- Yogur/kéfir.



Tips de consumo | Antes de entrenar



Antes de hacer deporte, un smoothie o Cold Pressed puede ser una forma ligera, cómoda y rápida de aportar energía. Plátano, mango o frutos rojos pueden ser grandes opciones por su aporte de carbohidratos y su facilidad digestiva. De esta forma obtenemos carbohidratos de rápida y lenta absorción que nos ayudan a tener energía durante más tiempo. Combínalo con:

- Copos de avena.
- Dátiles.



Tips de consumo | Después de entrenar

Si queremos convertir el smoothie o Cold Pressed en una recuperación más completa, podemos combinarlo con una fuente de proteína. Algunas opciones fáciles serían:

- Yogur/kéfir/queso fresco batido.
- Puñado frutos secos.

Así conseguimos un combo de hidratación antioxidantes, energía y proteína súper práctico para después del ejercicio.



MOMENTOS DE CONSUMO



Tips de consumo | Para acompañar las comidas

Acompañar las comidas con un smoothie o un Cold Pressed puede ayudar a aumentar el consumo total de fruta y verdura del día de forma sencilla. Acompáñalo siempre de:

- Proteína (huevos, legumbres, carne, pescado).
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, aceitunas, frutos secos).



Tips de consumo | Merienda



La merienda no debería ser un momento de culpa. Después de varias horas de trabajo o estudio, es normal que tu cuerpo te pida un descanso y algo apetecible.

Un Cold Pressed o smoothie puede ser una opción dulce, refrescante, saciante y nutritiva. Porque cuidarse también significa disfrutar de lo que comes. Acompáñalo con:

- Yogur/kéfir/queso fresco.
- Tortitas/tostadas.
- Grasa saludable.



Tips de consumo | Postre/ noche

Ese smoothie de verano después de cenar, mientras ves una serie, también es bienestar.

Además, si contiene plátano, aporta triptófano, un aminoácido implicado en la producción de serotonina. Su absorción se favorece cuando se consume junto a hidratos de carbono naturales, como la fructosa presente en la propia fruta. Puedes combinarlo con:

- Onza de cacao puro.
- Yogur/kéfir/queso fresco batido.

