

fuuud

por
fitloose



Revista 5
Mayo 2024

Nutrición
para la nueva
longevidad



**El boniato
o batata**
un tubérculo
lleno de matices
que no debe faltar
en tu dieta

¿Sabías que
el boniato es uno
de los carbohidratos
que menos afecta
los niveles de azúcar
en la sangre?

4 recetas
fáciles dulces
y saladas
con boniato

¡Hola!

¡Esta es la quinta edición de la revista fuuud! En esta ocasión, nos adentramos en un alimento versátil y repleto de bondades para la salud: el **boniato**. En estas páginas, te hablaremos de las múltiples facetas y beneficios que este tubérculo colorido ofrece a nuestro organismo.

También conocido como batata o camote, es mucho más que un simple carbohidrato. Es una fuente rica en nutrientes esenciales y antioxidantes que lo convierten en un aliado imprescindible para una alimentación equilibrada y saludable. Desde su bajo índice glucémico hasta su versatilidad en la cocina, el **boniato** destaca como una opción nutritiva para todos los gustos y necesidades.

En esta edición, te hablaremos sobre las propiedades y beneficios del **boniato**, explorando su impacto en la salud cardiovascular, la digestión y la regulación del azúcar en la sangre. Además, compartiremos consejos prácticos para incorporar el **boniato** a tu dieta diaria con deliciosas recetas dulce y saladas, sugerencias creativas para aprovechar al máximo su sabor y textura.

También te contaremos curiosidades fascinantes sobre el **boniato**, como su origen, sus variedades de colores y sus usos culinarios en diferentes culturas alrededor del mundo. Descubre cómo este humilde tubérculo se convierte en el protagonista indiscutible de platos deliciosos y nutritivos que deleitarán a todos.

¡Es hora de darle color y sabor a tu alimentación con el **boniato** en todas sus formas y colores!

Claudia de fitloose



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



Los colores del **boniato** son el resultado de la presencia de diversos pigmentos naturales, como los **carotenoides**, **antocianinas** y **betalaínas**. Estos pigmentos pueden variar en cantidad y tipo dependiendo de la variedad y la madurez del boniato. Por ejemplo, algunos boniatos verdes o púrpuras pueden volverse más naranjas o amarillos. Factores como la temperatura, la humedad y la calidad del suelo también influyen en el desarrollo y el color del boniato durante su crecimiento.

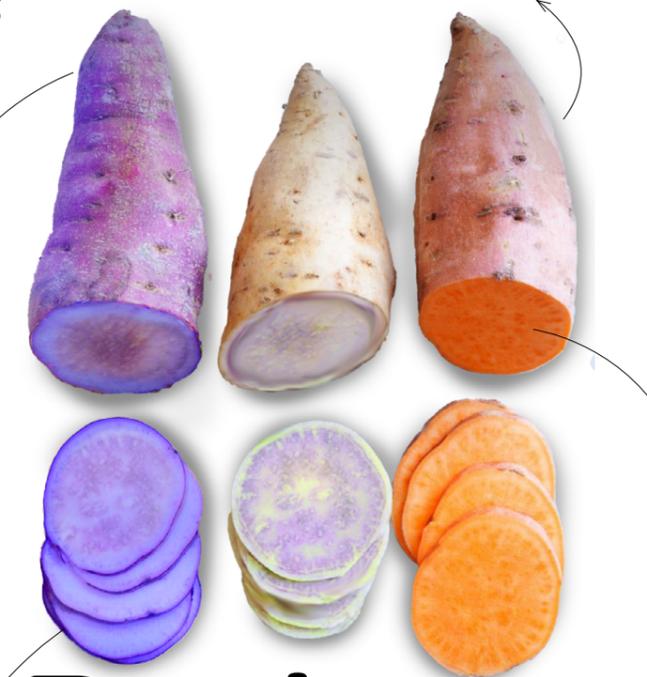
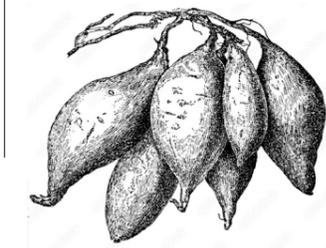
Origen del boniato

Se cree que los primeros cultivos de boniato datan de hace aproximadamente 8.000 años en Perú. Desde allí, el cultivo del boniato se extendió por toda América Central y del Sur, convirtiéndose en un alimento básico para muchas culturas indígenas en la región.

Colón introdujo el boniato en Europa después de su primer viaje a América en 1492, y se convirtió en una parte importante de la dieta en muchas partes del mundo. Su llegada a Europa marcó el comienzo de un intercambio global de alimentos conocido como el "intercambio colombino", en el que se intercambiaba el boniato y la patata por ganado o trigo, y que tuvo un impacto duradero en la historia y la gastronomía mundial.

Usos del boniato en el mundo

En países como **Japón**, se prepara como tempura o se sirve en forma de dulces tradicionales. En **China**, se utiliza en sopas, guisos y en platos asados o al vapor. En **Corea**, es un ingrediente común en platos como el **bibimbap** (arroz con verduras y carne) y se prepara al vapor, asado o frito. En **México**, se utiliza en postres como el camote glaseado y en platillos como los tacos al pastor. En el **Caribe**, se hace puré de boniato para pasteles y se sirve como acompañamiento en guisos y estofados. En **Venezuela y Colombia**, se prepara en forma de dulces como la batata en almíbar. En **Nigeria**, se utiliza en platos como el **pottage** de batata y en la preparación de **bollos de yam**. En **España**, se hace un puré de boniato para pasteles y postres, y también se asa y se sirve como acompañamiento. En el **Reino Unido**, se usa el boniato asado y en sopas y guisos.



Boniato el carbohidrato aliado a tu salud

El boniato, batata o camote es una fuente rica en nutrientes y contiene una variedad de compuestos químicos que contribuyen a su valor nutricional, como:

CARBOHIDRATOS: El boniato es principalmente un alimento rico en **carbohidratos complejos**, que proporcionan energía de manera sostenida. Es la mayor parte del contenido calórico del boniato.

FIBRA DIETÉTICA: Es una excelente fuente de fibra dietética, que es importante para la salud digestiva y ayuda a **regular los niveles de azúcar en la sangre y el colesterol**.

VITAMINAS: Es rico en una variedad de vitaminas, incluyendo vitamina A (en forma de betacarotenos, lo que le da su color), vitamina C, vitamina B6, y vitamina E, importantes para la salud de la piel, la visión, el sistema inmunológico, y muchas otras funciones corporales.

MINERALES: Contiene una variedad de minerales esenciales, incluyendo potasio, magnesio, calcio, hierro y manganeso, importantes para la salud de los huesos, la función muscular, la regulación del ritmo cardíaco y otras funciones corporales.

ANTIOXIDANTES: El boniato contiene una variedad de compuestos antioxidantes, incluyendo **betacarotenos**, **antocianinas** y **flavonoides**, que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres y pueden tener efectos beneficiosos para la salud.

Un carbohidrato dulce con bajo índice glucémico

La dulzura del boniato se debe a la acumulación de **azúcares (glucosa, fructosa y sacarosa)** durante el proceso de fotosíntesis en las hojas de la planta y su transporte hacia las raíces, donde se almacenan en forma de almidón y azúcares, lo que le confiere su sabor dulce característico. Esta acumulación de azúcares puede verse influenciada por factores como la variedad de boniato, las condiciones de cultivo, el clima y la madurez de la raíz. Su dulzura natural hace que el boniato sea una opción popular en una variedad de platos dulces y salados, desde pasteles y postres hasta guisos y ensaladas.

Pero el boniato es un carbohidrato con **bajo índice glucémico** debido a su alto contenido de **fibra, almidón resistente y otros nutrientes que contribuyen a una digestión más lenta y una liberación más gradual de glucosa en la sangre**. Esto lo convierte en una opción favorable para aquellos que buscan mantener una dieta equilibrada o bajar grasa corporal.

- Su alto contenido de **fibra**, tanto soluble como insoluble, retarda la digestión y la absorción de carbohidratos en el intestino, lo que ayuda a evitar picos de azúcar en la sangre y a mantener niveles más estables de glucosa en la sangre.



- La proporción más alta de **almidón resistente**, en comparación con otros tubérculos y alimentos ricos en carbohidratos, lo hace menos digerible en el intestino delgado y, por lo tanto, tiene un menor impacto en los niveles de glucosa en la sangre.

- La presencia de **vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes**, influyen en la absorción y metabolismo de los carbohidratos y también ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina y a regular los niveles de azúcar en la sangre.

- Cocido al vapor o al horno tiene un índice glucémico más bajo que el boniato frito o procesado.



Para 2 porciones:

PARA EL PURÉ:

- 1/2 boniato morado
- 1 chorrito pequeño de aceite de oliva virgen
- 50 ml de leche de almendras sin azúcar
- Ajo y perejil (o tomillo) en polvo
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL HUMMUS:

- 1/2 boniato naranja hecho puré
- 1 cda. de tahini
- 1 cda. de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- zumo de 1/2 limón
- 1 pizca de sal
- 1 cda. de comino
- 1 cda. de pimentón dulce en polvo

310 CALORÍAS POR PORCIÓN:

46% CARB / 9% PROT / 45% GRASA

Puré de boniato morado y capa de hummus de boniato naranja

Si no has probado nunca los boniatos morados, ¡es hora de hacerlo! Saben distinto a los naranja porque tienen un toque ahumado y contienen el doble de flavonoides que los arándanos. Además, evitan los picos de azúcar en sangre y los comerás con toda confianza (adapta la cantidad a tus macronutrientes).

Sirve para acompañar la proteína que prefieras: lentejas, pollo o cualquier tipo de carne.

PARA EL PURÉ:

1. Pela y corta en cuadrados el boniato.
2. Ponlos en una olla con agua en la máxima temperatura de tu hornilla y deja hervir el agua por 15 o 20 minutos. Estarán listos cuando estén suaves al pincharlos con un tenedor.
3. Deja enfriar el boniato y quítale el agua.
4. Aplasta los cuadrados con un tenedor hasta que logres una mezcla suave y sin grumos.

5. Agrégale un chorrito de aceite de oliva virgen.
6. Agrega la leche de almendras para que quede super cremoso.
7. Agrega sal, pimienta, ajo en polvo y perejil o tomillo en polvo. Mezcla bien.

PARA EL HUMMUS:

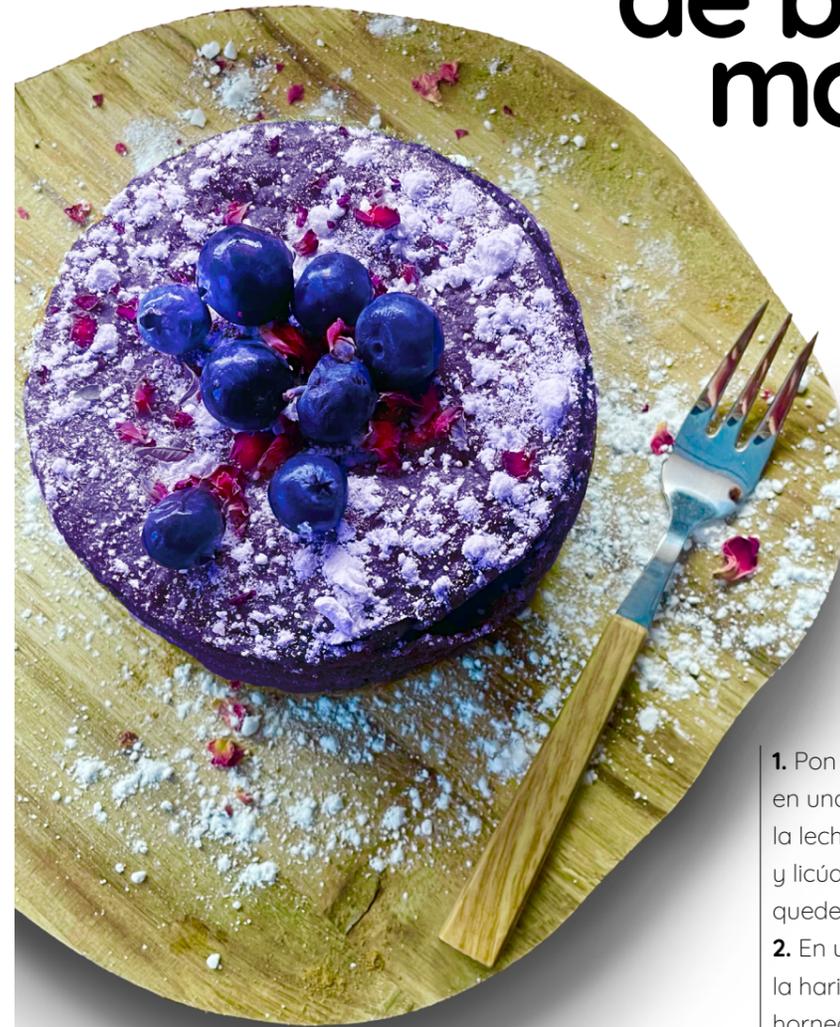
1. Pon todos los ingredientes en la licuadora o en el vaso del minipimer.
2. Licúalos hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Pruébalo y agrega más del ingrediente que te

parezca que hace falta.

PARA SERVIR:

1. Coloca un molde de tartar en el medio de un plato grande, previamente aceitado por dentro..
2. Pon adentro del molde una capa generosa de puré morado y aplástala en el fondo. Pon luego encima una capa de hummus naranja.
3. Quita el molde con cuidado y luego decora con brotes de alfalfa o semillas de amapola y pimienta rosa.

Tarta húmeda de boniato morado



Para 4 porciones:

- 2 tazas de harina de avena
- 2 cdtas. de polvo para hornear
- 1 cda. de canela en polvo
- 1/4 de taza de sirop de maple
- 1 y 1/4 de tazas de puré de boniato morado (receta anterior)
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/3 de taza de puré de manzanas sin azúcar
- 50 ml de clara de huevo

241 CALORÍAS POR PORCIÓN :

75% CARB / 14% PROT / 11% GRASA

1. Pon el puré de boniato en una licuadora, agrega la leche de almendras y licúalo bien hasta que quede suave.
2. En un bol combina la harina, el polvo para hornear y la canela con un tenedor.
3. Agrega el sirop de maple, el puré de manzanas y la mezcla de puré de boniato al bol.
4. Mezcla bien y cuando esté bien mezclada, agrega la clara de huevo previamente batida a punto de nieve.
5. Engrasa 2 moldes desmontables de 12,5 cm con aceite o mantequilla, vierte la mezcla repartida en ambos y tápalos con papel de aluminio.
6. Hornea uno por uno en el airfryer por 1 hora a 180° o ambos en el horno precalentado a 350°C por 30 min.
7. Estarán listos cuando pinches la tarta con un palito de madera y la mezcla esté seca. Si no, déjalas en el horno 7 a 10 min más.
8. Cuando estén listos, sácalos y dejalos enfriar por varias horas.
9. Una vez que estén a temperatura ambiente desmolda las tartas y pon una sobre otra.
10. Decórala con arándanos y espolvoreando eritritol en polvo y petalitos de rosa por encima.

Ceviche de langostinos con bastoncitos de boniato



Para 1 porción:

100 gr de langostinos (pueden ser supercongelados)

35 gr de aguacate

Zumo de 1/2 limón

30 gr de mango

1 ramita de cilantro picada

150 gr de boniato naranja

1 cda. de semillas de sésamo negro

Sal y sriracha o tabasco al gusto

339 CALORÍAS :

46% CARB / 26% PROT / 27% GRASA

El boniato es un excelente acompañante de cualquier plato. Esta versión de patatas fritas con boniato en el airfryer es una excelente opción para cuidar las hormonas y evitar la acumulación de grasa corporal.

1. Limpia los langostinos y ponlos en un bol.
2. Corta el mango y el aguacate en cuadritos y agrégalos al bol con los langostinos. Deja unas tiritas de aguacate y mango aparte para decorar.
3. Agrega el zumo de limón, la sal, el cilantro, las semillas de sésamo y, si quieres, ponle un toque de

tabasco o sriracha. Mezcla bien con una cuchara y deja reposar. Deja aparte unas hojitas de cilantro para decorar.

4. Corta el boniato en bastoncitos. Puedes hacerlos con piel o sin piel.
5. Mételes en el airfryer y ponles encima un chorrito de aceite para que doren.
6. Hornéalos por 20 min a 180°.
7. Para emplatar, coloca en un plato llano grande un molde de tartar, pon la mezcla adentro y aprieta con una cuchara.
8. Quita el molde con cuidado.

9. Decora con las tiritas de mango y aguacate y unas semillas de sésamo negro.
10. Ya deberían estar listos los bastoncitos de boniato. Sácalos del airfryer y agrégales sal a tu gusto
11. Ponlos a un lado del ceviche como acompañante y ¡disfrútalo!



Para 2 porciones:

2 boniatos pequeños o 1 mediano (150gr)

PARA EL CURRY:

100gr de carne de añejo magra picada o molida

1 cda. de garbanzos de bote

1/4 de cebolleta y 1/4 de pimiento rojo picados en cuadritos pequeños

1 cda. de puerro picado pequeño

1 cda. de pimentón dulce o paprika

1 cda. de ajo en polvo

1 cda. de curry en polvo

1 cda. de canela en polvo

1 chorrito de aceite de oliva virgen

Sal, pimienta y jengibre en polvo al gusto

PARA EL PICADILLO:

6 tomatitos cherry

20 gr de mango

20 gr de aguacate

Zumo de 1/2 limón

Hojitas de hierbabuena

314 CALORÍAS POR PORCIÓN :

35% CARB / 23% PROT / 42% GRASA

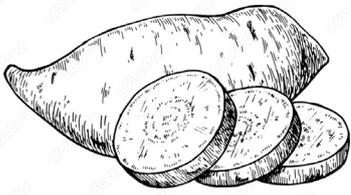
Curry de añejo picado y garbanzos sobre barcos de boniato asados

1. Pon en una sartén mediana un chorrito de aceite de oliva virgen y enciende la hornilla a fuego alto.
2. Sofríe en el aceite el pimiento, la cebolleta y el puerro hasta que pochen.
3. Agrega la sal, el ajo en polvo, la canela, la paprika, el curry y el jengibre y mezcla bien.

4. Agrega los garbanzos y la carne de añejo picada poco a poco y mezclala con los vegetales y especias.
5. Cuando esté hecha la carne, agrega 1 vaso de agua, revuelve y baja el fuego.
6. Deja bajar el líquido y mientras tanto, prepara el picadillo y el boniato.
7. Quita la piel de los boniatos, córtalos en mitades y mételes por 20 minutos a 180° en el

- airfryer con un chorrito de aceite por encima.
8. Para el picadillo, corta el mango y el aguacate en cuadritos y corta los tomatitos en cuartos.
9. Pon el picadillo en un bol, salpimenta, agrega el zumo de limón y revuelve.
9. Cuando estén suaves los boniatos, sácalos con cuidado del airfryer y hazles un corte por la mitad a lo largo sin llegar a cortarlos completamente.

10. Ábrelos suavemente con la ayuda de una cuchara formando un barco y pon 2 cucharadas de la carne adentro.
11. Pon encima una cucharada del picadillo de mango, aguacate y tomatitos.
12. Decora con hojitas de hierbabuena y semillas de sésamo cubiertas de wasabi.



Antioxidantes

Son sustancias que tienen la capacidad de neutralizar o reducir los efectos dañinos de los **radicales libres** en el cuerpo, -moléculas inestables que se forman como resultado de reacciones químicas normales en el cuerpo, o por factores externos como la exposición al humo del tabaco, la radiación ultravioleta del sol, la contaminación y el estrés-.

Cuando los **radicales libres** se acumulan en el cuerpo en cantidades excesivas, pueden causar estrés oxidativo - un **desequilibrio entre la producción de radicales libres y la capacidad del cuerpo para neutralizarlos con antioxidantes**- que puede dañar las células, las proteínas y el ADN, y contribuir al **envejecimiento prematuro, la inflamación crónica y el desarrollo de enfermedades crónicas** como **enfermedades cardíacas**,

Betacarotenos, antocianinas y flavonoides

Son compuestos vegetales conocidos como **fitonutrientes**, que se encuentran en una variedad de frutas, verduras, legumbres, granos enteros, hierbas y especias, que tienen propiedades antioxidantes y pueden proporcionar una variedad de beneficios para la salud.

Los **betacarotenos** son pigmentos naturales que se encuentran en muchas frutas y verduras de color amarillo, naranja y rojo, así como en algunas verduras de hoja verde oscura. Son una forma de **vitamina A precursora**, lo que significa que el cuerpo puede convertirlos en vitamina A según sea necesario. Los betacarotenos son conocidos por su papel en la salud de la piel y la visión, así como por su capacidad antioxidante para proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Las **antocianinas** son pigmentos vegetales que se encuentran en muchas frutas y verduras de color morado, azul y rojo oscuro, como las bayas, las cerezas, las uvas, las remolachas y las ciruelas. Son conocidas por sus fuertes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y se ha demostrado que tienen beneficios para la salud cardiovascular, la función cerebral y la salud de la piel.

Los **flavonoides** son un grupo diverso de fitonutrientes que se encuentran en una amplia variedad de alimentos vegetales, como frutas, verduras, té, vino tinto y chocolate. Son conocidos por su poder antioxidante y antiinflamatorio, y se ha demostrado que tienen una variedad de beneficios para la salud, incluyendo la protección del corazón, la mejora de la salud cerebral, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la promoción de una función inmunológica saludable.

diabetes, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.

Los **antioxidantes** actúan protegiendo las células del daño oxidativo neutralizando los radicales libres y estabilizándolos para evitar que causen daño adicional. También pueden regenerar otros antioxidantes en el cuerpo para mantener un sistema antioxidante saludable.

Algunos ejemplos de **antioxidantes** incluyen vitaminas como la vitamina C, vitamina E y **betacarotenos**, minerales como el zinc y el selenio, y compuestos vegetales como las **antocianinas** y los **flavonoides**. Incorporar una dieta rica en alimentos **antioxidantes** protege contra el estrés oxidativo y promueve una vida larga y sana.



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 JUNIO 2024

por
fitloose
fuuud
Nutrición para la nueva longevidad

Revista 5
Mayo 2024



fitloose.com

Madrid
España

Foto de portada: Claudia Leal

Redacción, edición y diseño: Claudia Leal

Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal

¡Sígueme!

