

fuuud

por
fitloose



Revista 2
Febrero 2024

Nutrición
para la nueva
longevidad



Beneficios
nutricionales
de los garbanzos

Garbanzos
Tesoros nutricionales
para una longevidad sana

Recetas
fáciles y ricas
con garbanzos

¡Hola!

Bienvenidos a la **segunda edición** de la revista **fuuud**!

Esta vez me enfoco en un ingrediente culinario fascinante, saludable y estelar: los **garbanzos**, esos pequeños tesoros nutricionales, también conocidos como *chickpeas*, que han conquistado cocinas de todo el mundo.

En esta edición, te cuento sobre los secretos de su bioquímica y el impacto en nuestra salud y bienestar.

Más que una simple legumbre, los **garbanzos** son una potencia nutricional, ya que contienen proteínas de alta calidad, carbohidratos complejos y una rica combinación de vitaminas y minerales. Además, desempeñan un papel crucial en el equilibrio hormonal.

No puedo hablar de los **garbanzos** sin adentrarme en su versatilidad culinaria: desde platos tradicionales como el hummus y el falafel hasta muffins para el desayuno que deleitarán tu paladar y nutrirán tu cuerpo.

Otra cosa: ¿Sabías que el cultivo de los **garbanzos** tiene una historia que se remonta a miles de años? Estas humildes legumbres han dejado su huella en diversas culturas.

¡Espero que disfrutes de esta edición dedicada a los simples pero nutritivos **garbanzos**!

¡Nos vemos en la próxima!

Claudia de fitloose



Foto de portada: Eric Méndez

Redacción, edición y diseño: Claudia Leal

Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal



Los **garbanzos**, también conocidos como *chickpeas* en inglés, tienen una larga historia en la alimentación humana que se remonta a miles de años. Se cree que se cultivaron por primera vez en el Medio Oriente hace más de 7.000 años. Estas pequeñas y versátiles legumbres son una excelente fuente de proteínas, fibra y carbohidratos complejos, y han sido un componente fundamental en la dieta de muchas culturas a lo largo de la historia. También han desempeñado un papel importante en la cocina de Medio Oriente, Asia del Sur, el Mediterráneo y más allá.

¡Una joya nutricional con una rica historia culinaria!



Los **garbanzos** pueden ser disfrutados en cualquier momento del día.

Incorporarlos en tu dieta diaria es sencillo y delicioso. Puedes disfrutarlos en ensaladas, sopas, guisos o incluso como base de hummus para aperitivos saludables.

Opta por **garbanzos** cocidos o germinados. Esto maximiza la absorción de sus nutrientes.

Garbanzos tostados con sal en el airfryer acompañando tu plato de pollo favorito y una algunas tiras de calabacín a la plancha, es una opción saludable balanceada para comer o cenar.



Una porción estándar de **garbanzos** es de aproximadamente ½ taza a 1 taza. Eso es suficiente para proporcionar una cantidad significativa de proteínas, fibras y nutrientes esenciales. La moderación es clave y asegura una ingesta equilibrada en el contexto de una dieta variada no inflamatoria.



IDEA DE DESAYUNO
MUFFINS DE GARBANZOS Y CREMA DE CACAHUETES CON CHIPS DE CHOCOLATE

- 1 taza de harina de garbanzos (puede ser 1 taza de garbanzos de bote licuados)
- 2 cucharadas de crema de cacahuate sin azúcar
- 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor o de chocolate o vainilla
- 1 cucharada se eritritol (o el edulcorante que prefieras)
- 1 cda de bicarbonato
- 1 cda de polvo de hornear
- 1 cda de extracto de vainilla
- 1 1/2 tazas de agua o leche vegetal
- 1 cucharada de chispas o trocitos de chocolate negro sin azúcar

Mezcla los ingredientes secos en un bol y ve agregando los húmedos poco a poco, mezclando todo muy bien. También puedes meter todo en la licuadora o batirlos con un minipimer. La mezcla debería quedar fácil de revolver y suave. Si hace falta, ponle más agua o leche vegetal. Con una cuchara, vierte la mezcla en moldes de muffins de silicona y ponles encima los trocitos de chocolate. Salen 5 muffins.

Ponlos a cocinar en el microondas por 2 minutos o en el airfryer por 6 minutos a 180 grados.
¡Desmóldalos y disfrútalos!

Puedes guardar los que no te vas a comer para otro día en una bolsa hermética en la nevera, y calentarlos luego en el microondas o guardarlos en el congelador, y calentarlos directamente en el microondas por 2 minutos sin descongelarlos antes.

130 CALORÍAS CADA MUFFIN

PROTEÍNA 20%
GRASA 35%
CARBOHIDRATO 45%



Cosas que debes saber sobre los Garbanzos

Los **garbanzos** son una fuente excepcional de proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales esenciales. Su perfil nutricional incluye hierro, zinc, selenio, vitamina B6 y ácido fólico, contribuyendo a la salud hormonal, la función cognitiva y la producción de energía.

Tener un equilibrio hormonal es esencial para la longevidad, y los **garbanzos** ofrecen fitoestrógenos, compuestos vegetales que pueden modular los niveles hormonales en el cuerpo. Esto puede ser particularmente beneficioso para las mujeres en la menopausia al aliviar algunos síntomas relacionados con las hormonas.

Además, la combinación de proteínas y fibra en los garbanzos contribuye a la sensación de saciedad, ayudando en la gestión del peso y previniendo el aumento de grasa visceral. Esta propiedad hace que los garbanzos sean un aliado valioso en la lucha contra el envejecimiento asociado al aumento de peso.

Para los vegetarianos: Prueba esta versión de ensalada de pollo y patatas, sustituyendo el pollo por garbanzos de bote y agregando uvas, cebolla, mayonesa de anacardos y un toque de tomillo.

¡Te va a encantar!



Receta del falafel:

- 1 bote o frasco de garbanzos cocidos
- 1 cebolla o cebolleta cortada en cuadritos
- 1 cucharada de perejil cortado pequeño
- 1 cucharada de cilantro cortado pequeño
- 1 diente de ajo cortado en cuadritos
- 1 cucharada rasa de comino en polvo
- 1 cucharada de pimienta jamaica o guayabita en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de pan rallado sin glúten o harina de maiz

60 CALORÍAS CADA BOLITA (30GR APROX.)

Falafel

con tacos de merluza al yogurt y ensalada de judías verdes, brocoli y verduras asadas

1. Mete en la licuadora los garbanzos con su agua y licúalos junto al aceite de oliva, el ajo, el perejil y el cilantro hasta que quede una mezcla espesa.
2. Agrega las especias y deja reposar un rato.
3. Forma con la mezcla pequeñas bolas del tamaño de pelotas de pingpong,

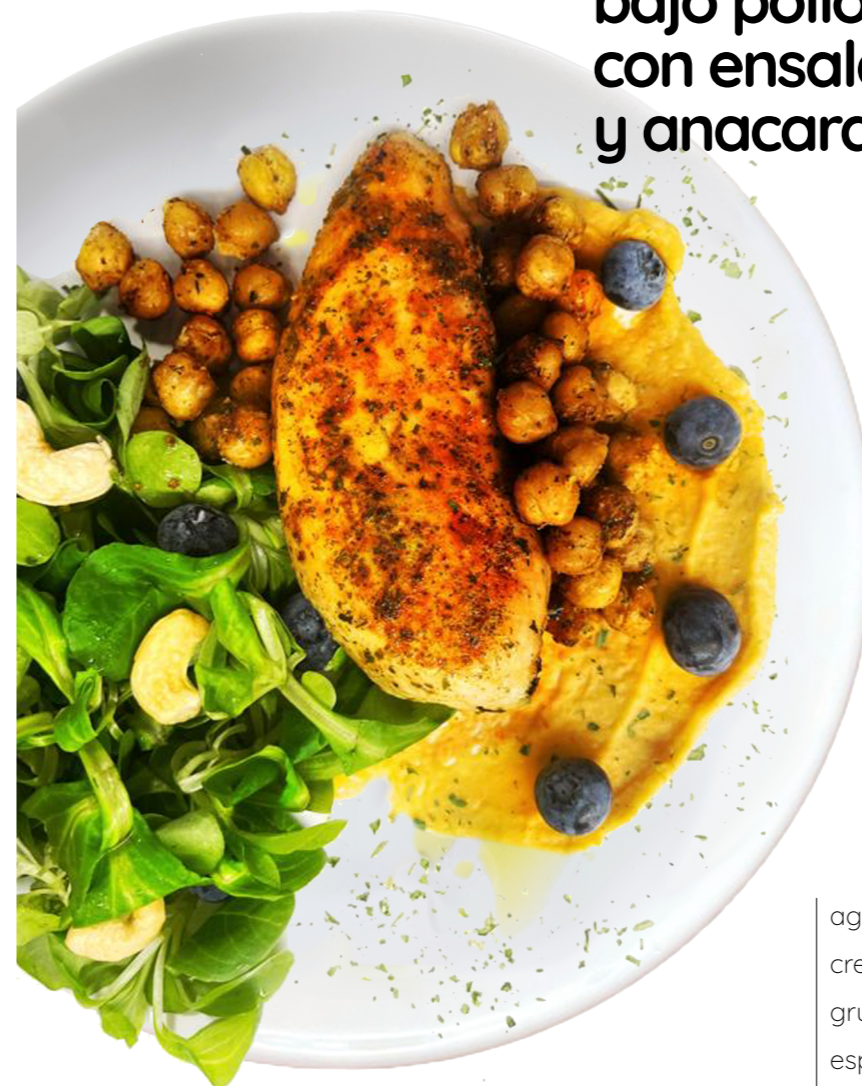
4. Si la mezcla está muy húmeda, usa el pan rallado o la harina de maiz para aglutinar.
5. Pon las bolas separadas en el envase del airfryer y rocía un poquito de aceite de oliva por encima.
6. Hornéalas en el airfryer por 20 min a 200 grados y sacúdelas

- cada 5 minutos para que se den la vuelta y se tuesten uniformemente. Si hace falta, ponles más tiempo hasta que queden doradas.
7. El taco de merluza puedes hacerlo a la plancha vuelta y vuelta o al vapor. Haz una crema con el yogurt, sal y algunas hierbas.



Cama de Hummus

bajo pollo a la paprika con ensalada de canónigos y anacardos



Receta del hummus:

- 1 bote o frasco de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de aceite de oliva AOVE
- 1 cucharada colmada de tahini
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce en polvo o paprika
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Zumo de 1 limón
- Sal al gusto

35 CALORÍAS POR CDA. (20GR APROX.)

1. Mete en la licuadora los garbanzos y licúalos junto al zumo de limón y el aceite de oliva.
2. Agrega el diente de ajo
3. Una vez que esté cremosa la mezcla (puedes agregar más aceite o un poco de
4. Prueba y ajusta la sal.
5. Para la cama de hummus debajo del pollo solo hace falta 1 o 2 cucharadas colmadas esparcidas sobre el plato con la misma cuchara.

6. Coloca la pechuga de pollo ya asada en una sartén con sal y paprika.
7. Pon los canónigos al lado con 6 o 7 anacardos.
8. Esparce por encima de todo algunos arándanos y garbanzos tostados en el airfryer con sal y paprika por 10 minutos a 180 grados.

1. Mete en la licuadora los garbanzos y licúalos junto al zumo de limón y el aceite de oliva.
2. Agrega el diente de ajo y la cucharada de tahini.
3. Una vez que esté cremosa la mezcla (puedes agregar más aceite o un poco de



El Complejo B

En la edad madura, el cuerpo necesita una ingesta óptima de nutrientes para enfrentar los desafíos del envejecimiento. Los garbanzos, cargados con vitaminas del complejo B, zinc, hierro y selenio, proporcionan una fuente integral de nutrientes que apoyan la función inmunológica, la salud cardiovascular y el metabolismo energético.

Zinc: Para la Inmunidad y la reparación celular

Los garbanzos contienen **zinc**, un mineral esencial para fortalecer el sistema inmunológico y apoyar la función celular. El **zinc** desempeña un papel clave en la síntesis de proteínas, la reparación

Los garbanzos son una fuente excepcional de vitaminas del **Complejo B**, incluyendo B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina), B7 (biotina), B9 (ácido fólico) y B12 (cobalamina). En la búsqueda de una vida plena y saludable, estas vitaminas desempeñan un papel vital en el metabolismo, ayudando a convertir los alimentos en energía utilizable. Además, son fundamentales para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y la producción de glóbulos rojos y desempeñan roles cruciales en la salud hormonal, contribuyendo al camino hacia la longevidad.

Las vitaminas del **Complejo B**, especialmente la B6, participan en la síntesis y metabolismo de hormonas cruciales, como las hormonas tiroideas, la insulina y los neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, contribuyendo a mantener un equilibrio hormonal adecuado e influyendo en el estado de ánimo, la calidad del sueño y el bienestar emocional. Un metabolismo eficiente no solo promueve la vitalidad a lo largo de la vida, sino que también contribuye a mantener un peso corporal saludable.

La presencia adecuada de vitaminas del **Complejo B** en la dieta se asocia con la prevención de enfermedades crónicas, algunas de las cuales pueden afectar la longevidad. El ácido fólico (B9), por ejemplo, está vinculado a la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades neurodegenerativas, factores determinantes para un envejecimiento saludable.

También actúan como antioxidantes y preservantes de la salud celular contra el estrés oxidativo vinculado al envejecimiento prematuro y a enfermedades relacionadas con la edad.

de tejidos y la formación de ADN, contribuyendo así a la salud general y la resistencia del cuerpo contra enfermedades.

Hierro: Para combatir la fatiga y promover la vitalidad

Enriquecidos con hierro, los garbanzos son un aliado valioso para combatir la fatiga y mantener niveles saludables de energía. Este mineral esencial es crucial para el transporte de oxígeno en la sangre y la formación de hemoglobina, fundamental para la vitalidad y el funcionamiento eficiente de todos los órganos.

Selenio: Para evitar la oxidación celular

El selenio, presente en los garbanzos, actúa como un poderoso antioxidante que ayuda a combatir el estrés oxidativo y protege las células contra el daño causado por los radicales libres. Este mineral esencial contribuye a la salud cardiovascular, la función tiroidea y la protección del sistema inmunológico.

Nueva longevidad significa estar fuertes, sanos, flexibles, ágiles e independientes en nuestra madurez y nuestra senectud.

Se ha normalizado la idea de padecer de Alzheimer, locura senil, diabetes, sarcopenia, osteopenia, osteoporosis, debilidad y otras enfermedades con el envejecimiento. Pero estos desarreglos del cuerpo y la mente se pueden evitar y, lo mejor de todo, **son reversibles**. Depende de nosotros contraerlas, de nuestra alimentación y de la actividad física dirigida a fortalecer nuestros músculos esqueléticos y viscerales realizada conscientemente y a diario. **Tenemos que cuidarnos.**

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



¡Gracias por leer este segundo número de fuuud!

EL PRÓXIMO NÚMERO SALDRÁ LA PRIMERA QUINCENA DE **MARZO 2024**

por
fitloose
fuuud
Nutrición para la nueva longevidad

Revista 1
Enero 2024



fitloose.com

Madrid
España

Foto de portada: Eric Méndez

Redacción, edición y diseño: Claudia Leal

Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal

¡Sígueme!

