

La dieta del Yogurt

Katia Ramírez-Blankley
Especial para La Opinión

En Estados Unidos, la conmemoración de la famosa Batalla de Puebla es motivo de fiesta. Familiares y amigos se reúnen alrededor de rica comida y refrescantes bebidas, para recordar el Cinco de Mayo, el triunfo del pueblo mexicano sobre el ejército francés.

Ante tal celebración es difícil pensar en dietas, pero la chef y nutricionista Ana Luque tiene una interesante propuesta en la que no sólo se puede gozar de rica comida, sino que también, podrá combatir la intolerancia a la lactosa o el glúten, la diabetes y hasta perder peso.

LOS BENEFICIOS DEL YOGURT

Luque acaba de sacar al mercado un libro titulado *The Yogurt Diet*, en el que explica la importancia de ingerir alimentos que contengan bacterias probióticas -como lo hace el yogurt- para cuidar la flora intestinal y mantenerse saludable.

"La flora intestinal es el alma de la salud, y muchas enfermedades como la intolerancia a la lactosa, bulimia, obesidad, alergias o problemas en la piel, están relacionadas con su desbalance", dijo Luque a La Opinión. "De ahí la importancia de consumir alimentos que mejoren el balance de la flora intestinal, que es la que guarda las defensas del cuerpo".

Nacida en España, Luque presenta en su libro una detallada investigación de los beneficios de consumir yogurt, que le tomó seis años de estudio y preparación. También, cuenta anécdotas de su infancia en la cocina familiar y da consejos para combinar ingredientes que mejoran la salud.

"La dieta del yogurt no se trata de un régimen que los haga pasar hambre. Es más bien un programa alimenticio que los enseña a comer mejor, consumiendo yogurt al menos tres veces al día", afirma Luque. "Y como efecto secundario, también, bajarán de peso", agregó.

La nutricionista recomienda consumir, tres veces al día, de tres a cinco onzas de yogurt natural con grasa, de preferencia estilo griego.



"Si se fijan en la etiqueta, el yogurt bajo en grasa contiene mucha azúcar", dice Luque. "Pueden comprar el natural y combinarlo con fruta fresca".

EL LIBRO

Escrito en inglés, *The Yogurt Diet* contiene alrededor de 98 recetas, así como menús diferentes para cinco semanas. Las recetas están basadas en la dieta mediterránea he incluyen platillos tradicionales de diferentes países, en los que no faltan grasas y proteínas.

"El consumo de ciertas grasa es muy necesario para el organismo y no podemos prescindir de ellas", dice la experta. "Sin embargo, lo que sí debemos evitar son los alimentos altos en azúcar, ya que éstos no permiten el desarrollo de los

microorganismos que necesita el intestino grueso para cumplir con su funcionamiento".

Entre las grasas "buenas", Luque menciona las incluidas en el aceite de coco y aceite de oliva, por ejemplo. También, menciona a las almendras, las nueces y el aguacate.

ANA LUQUE

Ana descubrió el amor por la cocina cuando era muy niña y disfrutaba de largas horas alrededor de la estufa, mirando cómo las mujeres de su familia preparaban exquisitos manjares. Sin embargo, los alimentos no siempre fueron sus mejores aliados.

"De pequeña y en mi adolescencia padecí de muchas enfermedades, como intolerancia a la lactosa, al glúten; problemas en la piel y hasta bulimia. Por esa razón comencé a estudiar la ciencia de los alimentos y descubrí lo que pasaba en mi sistema digestivo", dice Luque.

"Más tarde, como chef personal y después como nutricionista, me dí cuenta que los beneficios del yogurt en mi sistema digestivo, también se repetía en la salud de mis clientes y eso me motivó a escribir todas mis investigaciones".

Hoy día, además de promover su libro, Luque dicta conferencias en diversas ciudades de Europa y Estados Unidos. Además, tiene una selecta clientela a la que orienta con detallados y personalizados planes alimenticios.

Para más información y detalles de dónde puede adquirir el libro de Ana Luque, visite el sitio en la internet www.analuque.com

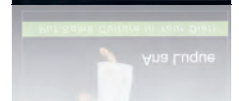
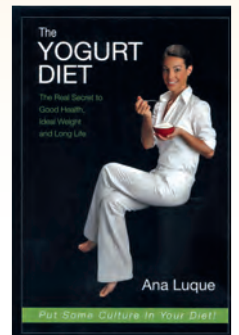


Foto: Katia Ramirez

Recetas

Aderezo de yogurt

Ingredientes:

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
¼ de taza de yogurt natural (plain, sin sabor)
1 cucharada de jugo de limón, fresco (recién partido)
1 diente de ajo machacado
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de eneldo, seco.

Preparación:

Combine todos los ingredientes en un frasco de vidrio con tapa. Muévelo con firmeza hasta que todos los ingredientes se combinen y refrigere hasta que lo vaya a utilizar. Este aderezo se utiliza en ensaladas. Es muy rico sobre espárragos asados.

Guacamole con yogurt

Ingredientes:

2 ó 3 cebollitas shallot, partidas en trozos grandes
1 cebolla morada pequeña, partida en trozos grandes
½ pimiento verde, pequeño, partido en trozos grandes
2 cucharadas de rabitos de cebollitas verdes, picados
2 aguacates grandes, bien maduros; pelados y partidos en trozos grandes
1½ cucharada de jugo de limón, fresco (recién partido)
½ taza de yogurt natural
¼ de taza de mayonesa
1 cucharadita de eneldo o tarragón seco
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta blanca fresca y molida
Hojitas de cilantro
Totopos o verduritas crudas

Preparación:

Coloque todas las cebollas y el pimiento verde en una licuadora o procesador de alimentos y licúe hasta moler todos los ingredientes. Añada el aguacate y el jugo de limón y vuelva a licuar hasta que no tenga grumos. Incorpore el yogurt, la mayonesa, el eneldo, la sal y la pimienta. Licúe hasta que todos los ingredientes se mezclen bien. Pruebe y ajuste la sazón. Coloque en un recipiente hondo y adorne con las hojas de cilantro. Sirva con totopos o verduritas crudas.

Nota: Estas recetas no son de la autoría de Ana Luque; pertenecen a los archivos de La Opinión.