

Dieta Anti-Aging. La solución de los telómeros



Directo con Marta Vergés sobre la Dieta y los Telómeros, ¿sabes qué son? Son segmentos que se encuentran en los extremos de nuestros cromosomas, y su largura define en gran parte nuestro grado de Salud, Longevidad y Bienestar. Mimarlos y alimentarlos con cariño y calidad es sinónimo de envejecer felizmente.

♥ Suscríbete a mi canal: <https://www.youtube.com/channel/UCoameC1Fv7H3FxnI1ZwHx3g>

Y sígueme en

♥ Facebook: <https://www.facebook.com/marevagilliozdietista>



Instagram: <https://www.instagram.com/marevagilliozdietista>

Cosmética Natural, consejos y cuidados



Cuidarse con Salud y nutrientes respetuosos con nuestro cuerpo y planeta, es pura Felicidad y Placer!

Descubre, en este directo, como hacerlo desde dentro y fuera, con tus aliados ☐

♥ Suscríbete a mi canal: <https://www.youtube.com/channel/UCoameC1Fv7H3FxnI1ZwHx3g>

Y sígueme en

♥ Facebook: <https://www.facebook.com/marevagilliozdietista>



Instagram: <https://www.instagram.com/marevagilliozdietista>

Navidades Saludables



Disfrutar de unas Navidades Saludables y Fiestas mientras cuidamos nuestro cuerpo es posible. En este directo, se enfatiza qué alimentos no pueden faltar en la mesa festiva,

pero también en los días entre medio, que son aún más importantes!

A celebrarse con salud y placer!

♥ Suscríbete a mi canal: <https://www.youtube.com/channel/UCoameC1Fv7H3FxnI1ZwHx3g>

Y sígueme en

♥ Facebook: <https://www.facebook.com/marevagilliozdietista>

♥

Instagram: <https://www.instagram.com/marevagilliozdietista>

Bundle para Foodies iPack de 35 cursos para disfrutar!



Ya está aquí el **Bundle para Foodies!!** Aix, por fiiiin os puedo compartir lo que llevo disfrutando desde hace ya unas semanas... Y es que estaba contando los días para contaros lo que en mi opinión, es una **oportunidad única, irrepetible y deliciosa** de acceder a lo que nos gusta e importa: aprender a **comer rico y saludable tanto a nivel físico como emocional!** Y esperad, que eso no es todo!

Pero antes de que me embale, dejadme que os explique que es

un Bundle, ok? Porque yo la primera vez que lo escuché, me quedé exactamente igual ☐

Un Bundle, es un **pack de cursos on-line** (tanto en formato de e-books como vídeos) en los que se reagrupa **lo mejorcito que hay del sector**, en este caso asociado a la alimentación, a un precio inigualable. Y lo que más me gustó de todo, es que no solo se trata de un pack de cursos de cocina maravillosos, sino que también ofrece 3 otras temáticas más! Os cuento...

♦**Temática 1: La Culinaria**

Con más de 30 cursos de recetas deliciosas y variadas, es el fin del aburrimiento! Para mi a destacar, las recetas **sin gluten ni lácteos, alcalinas y veganas fáciles, paleo** (con su menú semanal), de panes artesanales con **levadura madre y de bajo índice glucémico, brunches salados y dulces saludables, leches vegetales, batidos verdes, salsas y aliños** (básicas para mejorar todo plato de verduras), **aperitivos fáciles** de preparar, recetas para **días festivos, flores comestibles, dulces caseros e iniciación al chocolate**, y también las de **comida tailandesa y japonesa** (ya sabéis el amor que siento por Asia y su cultura, medicina y comida!). Un abanico de sabores donde escoger!

♦**Temática 2: La Planificación**

Cuenta con **4 cursos sobre la Organización** que sin ella, como bien sabéis, nos es difícil llevar a cabo cualquier cambio o mejora en nuestra alimentación, así que todo **batch cooking, meal prep y elaboración de menús semanales** son más que bienvenidos, junto con además un curso dedicado únicamente al apartado de **tuppers**. Una maravilla ☐

♦**Temática 3: La Psiconutrición**

Este es mi curso preferido! Donde se trata la importancia

de entender la relación entre **la comida y emociones**, para sostener la motivación, crear **hábitos**, conocer el poder de nuestra mente y aceptar los tropiezos como parte del proceso. Un curso para todo buen foodie que desee mejorar su alimentación a un nivel más profundo, adoptando un equilibrio no solo nutricional, sino también **mental y emocional**.

♦Temática 4: La Fotografía

Si vosotros también disfrutáis a la hora de hacer fotos de vuestros platos favoritos, este curso avanzado va a hacer que esos platos parezcan cuadros y obras de arte! Yo sigo aprendiendo día a día, y disfrutando del arte de **captar la belleza que nos transmiten los colores, la luz y texturas de nuestros alimentos benditos!** Un arte que nutre a muchos niveles!



Como podéis ver, en este Bundle para Foodies, hay donde elegir! ¿Y por curiosidad, cuanto pagaríais por algunos de ellos? ¿Y por todos? Pues bien...estáis sentados? Espero que si, jijji! Porque Bundle & Co nos ofrece **todo el pack de 35 CURSOS POR EL PRECIO DE UNO!** Y es que con hacer 2 cursos, ya nos vale más que la pena!

Lo sé, yo misma aluciné también cuando me lo propusieron, ¿como podía ser tan barato y ofrecer tanto? Pues esa es la magia de los Bundle, ofrecer cursos e información al completo y de calidad, que **por separado ascenderían a 1.186,47 €** , y que en este caso, obtenemos **TODO a tan solo 47,50 EUROS**, lo que representa un **96% de descuento!** Yo no tardé mucho en pensármelo, y os recomiendo que no os demoréis demasiado porque esta **oferta es válida solo desde hoy a las 09h00 hasta el MARTES 18/12 a las 23h59 (hora española)!!**

Sin duda, **un super auto-regalo saludable** para estas fiestas

y aún mejor, para llevar cabo **los bueno propósitos del 2019!** Y por que no, como regalo también para nuestros seres queridos, compartiendo y ofreciéndoles cuidado, placer y salud en estas navidades y año nuevo, que por cierto están cada vez más cerca, ay mamá! ☐

♥ [LINK para comprar BUNDLE para FOODIES](#) . También en <http://bit.ly/cursohealthyfoodies>

Hacia **la conquista del Bienestar y Felicidad**, paso a paso,
con firmeza y mucho disfrute!!

Soja texturizada, beneficios y usos



La **soja texturizada**, conocida como la “carne picada” vegetal, se obtiene a partir de la harina de soja en la que se ha retirado todo su aceite bajo presión en frío, antes de ser cocinada en agua y ser finalmente secada. Se suele encontrar en formato de **copos gruesos o más finos**, y una vez rehidratados y cocidos, obtienen el aspecto parecido al de la carne picada.

Por esta misma razón, se convierte en un producto

alimentario **práctico** a tener en la despensa, ya que al estar seca (al igual que la pasta por ejemplo), **su conservación es de larga duración**, a guardar preferiblemente en tarro de vidrio, y puede fácilmente resolvernó aquellos días en los que parece que no haya nada en la nevera! También resulta práctica por el hecho de tener un **sabor bastante neutro**, de esta manera casa y combina con un sinfín de verduras y salsas, obteniendo así versatilidad en la dieta.

Pero su mayor ventaja es a nivel nutricional, siendo **rica en proteína vegetal y baja en hidratos** ya que proviene de la soja, la legumbre que más proteína nos aporta, unos 35 gramos por cada 100 gramos. No obstante, por ser justamente soja, debemos consumirla siempre **ecológica y libre de transgénicos**, además de **no abusar de ella**, puesto que contiene **antinutrientes** que dificultan la absorción del yodo, hierro y zinc. De allí la recomendación de cocinarla siempre **con algas**, como la kombu o la wakame, una manera de reajustar el aporte de minerales.

Otro motivo por el cual debemos consumirla ocasionalmente es porque no deja de tratarse de un alimento **procesado** y que toda dieta equilibrada y saludable, debe ante todo constar de ingredientes y alimentos naturales, tal y como la naturaleza nos los ofrece.

Sin embargo, la soja texturizada resulta un alimento interesante y de gran ayuda, sobre todo en **fases de transición**, es decir, en aquellos momentos que queremos pasar de una dieta onmívora a vegana, o simplemente para los que desean eliminar el consumo de carne roja sin renunciar a platos normalmente elaborados con carne picada como la hamburguesa, por ejemplo. También es de gran ayuda a la hora de hacer más llevadera la [dieta anti-cándidas](#), algo restrictiva y limitada, y que puede resultar frustrante. Con lo que todo ingrediente como la soja texturizada es de agradecer al aportar **flexibilidad** y

placer en los casos en los que se requiere ser estrictos en la dieta, algo a tener muy en cuenta a la hora de buscar cualquier mejora, tanto física como emocional.

Existen **varias maneras de consumirla y cocinarla**. Empezando por los copos más finos, que pueden consumirse tal cual aportando lo **crujiente** al plato, pero que también pueden ser simplemente **rehidratados en agua**, o incluso mejor, **en salsa de tomate con especias o caldo de verduras** (aportando así más minerales y sabor) con o sin necesidad de cocción, según la textura deseada. Con los copos más gruesos, es preferible siempre **cocerlos**— cuanto más grueso el copo, más cantidad de líquido necesitará— y podemos luego marcarlos con un golpe de plancha para recuperar una textura algo más crujiente.

La soja texturizada sirve para elaborar **boloñesas, lasañas, hamburguesas o incluso como toppings** en cremas de verduras o ensaladas...

Una aliada protéica y versátil en la cocina vegana



Artículo elaborado para [BioEcoactual, Noviembre 2018.](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#).

Como Alcalinizar la dieta para toda la familia



Conversación “Como Alcalinizar la dieta para toda la familia” en directo con Alina Topala, sobre como potenciar el consumo de los vegetales repletos de beneficios alcalinizantes y combinarlos entre sí, para cada miembro del hogar, incluyendo los más pequeños♥☐

Salud y Felicidad día a día!

♥ Suscríbete a mi canal: <https://www.youtube.com/channel/UCoameC1Fv7H3FxnI1ZwHx3g>

Y sígueme en

♥ Facebook: <https://www.facebook.com/marevagilliozdietista>



Instagram: <https://www.instagram.com/marevagilliozdietista>

Semillas Molidas ¿Por qué tomarlas?



Porqué tomar semillas molidas? Es realmente mejor?

Necesario? Que beneficios obtenemos a diferencia de consumirlas **enteras?**

Son preguntas muy frecuentes y de las que no vamos a poder contestar con un simple si o no, veamos porque...

Ante todo explicar que las semillas, a pesar de estar ahora muy "de moda", llevan consumiéndose desde hace más de 8000 años en poblaciones como Turquía y Siria, y que a pesar de su diminuto tamaño, contienen una gran **riqueza de nutrientes vitales** para nosotros, y más ahora con el estilo de vida tan desnaturalizado que llevamos...Y es justamente debido a su tamaño (y estructura celular) que nos vemos ante la obligación de plantearnos **cual es la mejor manera de apropiarnos de sus beneficios.**

Como ya habremos podido observar en alguna ocasión, cuando consumimos semillas de lino o chía enteras sin más, suelen salir tal cual han entrado en nuestro cuerpo, casi intactas. Y es que su completa masticación se hace difícil al ser tan pequeñas y estar envueltas por su cáscara que ejerce también como protección. Queda por lo tanto claro que poco habremos absorbido y aprovechado de sus fantásticos poderes **antioxidantes y antiinflamatorios** entre otros, pero... Sí que podemos aprovecharnos de su fibra y poder mucilaginoso (en otras palabras, de su poder de "gelificación") al simplemente dejarlas **en remojo** en agua, zumo o [bebida vegetal](#), durante un mínimo de 3-4 horas o incluso mejor toda una noche, y conseguir así un **efecto limpiador de nuestro tránsito intestinal** .

Se trata de antiguo pero eficaz remedio, que ayuda a combatir el estreñimiento y que también **regula los niveles del colesterol y azúcar en sangre.** Un claro ejemplo de "gelificación" es cuando elaboramos un pudin de chía, en el que se hinchan las semillas tras estar unas horas en remojo, y acaba por formarse esa **textura gomosa**, más fácil de masticar por un lado, pero sobre todo de gran poder de

arrastre en nuestros intestinos. Cabe decir que su riqueza en **fibra ejerce un alto efecto saciante** (ideal para dietas de **adelgazamiento**), y que al ser en parte **soluble** (al igual que las de lino), se comportan como **fuentes prebióticas**, algo necesario e indispensable a la hora de promover y querer gozar de una buena **salud y microbiota intestinal**.

Y entonces, **por qué tomar semillas molidas?**

Pues bien, la respuesta es que al molerlas, **convertimos lo difícil de absorber en asimilable y fácil de digerir**. Digamos que, gracias a la acción de molerlas, las desprotegemos de su cáscara protectora, y conseguimos hacer más **accesibles** las virtudes que se esconden en su interior. Por un lado, aprovechamos mejor **su riqueza en antioxidantes y en Omega 3 (más que el salmón)**, un ácido graso que ejerce una acción **anti-inflamatoria**, muy beneficioso para nuestra **salud cardiovascular** y para combatir procesos de origen artrósicos y/o reumáticos.

También **su calcio**, juntamente **con el boro y magnesio**, quedan más disponibles de cara al buen mantenimiento de nuestra **masa ósea**, así como **sistema nervioso**.

Otra ventaja es que conseguimos aprovechar mejor su gran riqueza en **proteína vegetal**, consiguiendo así una buena ayuda a la hora de regenerar nuestros **tejidos y músculos**.

La ventaja es que las semillas molidas pueden espolvorearse encima de cualquier plato (o bebida)! Y para los que no disponen de mucho tiempo o de un molinillo, se pueden comprar las semillas ya molidas y guardarlas en un **tarro de vidrio**, en **nevera o incluso en el congelador**, y así prolongar su vida útil (especialmente en verano por el calor). En este caso, es importante asegurarse que toda la humedad quede eliminada en el envase, afín de evitar su oxidación.

Semillas molidas o enteras, queda a escoger según la

necesidad ☐

Artículo elaborado para [BioEcoactual, Julio-Agosto 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)

Antioxidantes, auténticos elixires medicinales



El consumo de verduras y frutas de **capacidad antioxidante es esencial** a la hora de combatir los efectos oxidativos del **estrés, sedentarismo y sobrepeso**. Si a todo ello, sumamos las **horas de exposición al sol** (y la disminución de la capa protectora de la capa de ozono), de cambios de horario, y **falta de sueño**, hacen sin duda de los antioxidantes, nuestros **pequeños grandes aliados en ésta época del año**.

De hecho con este panorama, no es de extrañar que padezcamos, cada vez con mayor frecuencia, enfermedades degenerativas...

Recordemos que los antioxidantes son una clase de **moléculas capaces de luchar contra la oxidación de otras moléculas**. El cuerpo produce ya de por sí algunos antioxidantes, pero también **se oxida de manera natural** como un acto intrínseco de todo ser vivo que somos. El problema viene cuando

añadimos otras oxidaciones de más, a las ya naturales, como consecuencia de nuestra querida “evolución” . A tener en cuenta también que la **producción natural de antioxidantes disminuye con la edad.**

Los culpables de esta oxidación son los llamados **radicales libres**, un grupo de átomos que debilitan la estructura de las células, facilitando su degeneración y destrucción. Actúan no solo **dañando la célula**, sino también causando **daño inflamatorio y a nivel genético**, a nuestro ADN. Otras fuentes de radicales libres son el tabaquismo, la medicación, la contaminación, el uso de aceite quemados, los ahumados y también el exceso de actividad física aeróbica así como las infecciones y enfermedades autoinmunes.

Para protegernos de ello, es esencial consumir alimentos ricos en **antioxidantes tanto en forma de minerales**, como son el **selenio y el zinc** que encontramos en el coco, así como **polifenoles, flavonoides y vitaminas hidrosolubles como liposolubles del mundo vegetal**, ambos necesarios dado que el interior de nuestras células está compuesto de agua, mientras que sus membranas externas son de grasa. Es importante que sean procedentes de comida real, es decir, de ingredientes y no de procesados, y que sean de origen vegetal y biológico. De esta manera, conseguiremos mantener los niveles oxidativos en equilibrio.

Fuentes Hidrosolubles

- vitamina C
- alfa lipoico
- resveratrol
- antocianinas
- glutatión

Fuentes Liposolubles

- vitamina A

- vitamina E
- carotenoides (beta-caroteno, zeaxantina y astaxantina)
- alfa lipoico (es hidrófilo y liposoluble)

Alimentos estrella

Es frecuente encontrar alimentos que contengan varios de estos antioxidantes combinados.

Frutas: el coco, kiwi, la uva, los arándanos, las bayas de Goji, las frambuesas, moras, el aguacate, melón, papaya, manzana y cítricos.

Verduras y hojas verdes: el perejil, brócoli, coliflor, los germinados, cardo mariano, las espinacas, calabaza, zanahorias, pimiento, el tomate, calabacín

Especias y hierbas: té verde Matcha orgánico, canela, jengibre, cúrcuma, clavo, comino, el cacao y la cúrcuma.

Los frutos secos: nueces pecanas, nueces, avellanas, semillas de girasol y de lino, y pipas de calabaza.

Además de aportar variedad de fuentes antioxidantes, es igual de **importante el limitar** el consumo **del azúcar** (incluso el integral), trabajar el **sobrepeso**, hacer **ejercicio**, reducir el **estrés**, respetar las horas de **sueño** y estar en contacto con la naturaleza, como caminar en la playa o encima del césped pies descalzos, ya que eso nos permite absorber y **cargarnos de iones negativos** a través del suelo, pura terapia y recarga energética, repleta de bienestar!

Ideas de recetas saladas:

- [Gazpacho verde de aguacate](#)
- [Ensalada de hinojo](#)
- [Ceviche crudivegano](#)
- [Buddha bowl de hamburguesas veganas](#)

- [Raviolis raw de remolacha](#)

Ideas de recetas dulces:

- [Polos detox bifásicos](#)
- [Chía pudding de chocolate y horchata](#)
- [Granizado de naranja](#)
- [Natillas de frutos rojos y chocolate](#)
- [Sorbete de mojito de fresa sin alcohol](#)
- [Helado de té verde Matcha](#)

Artículo elaborado para [BioEcoctual, Junio 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#).

6 Alimentos para combatir la Astenia Primavera



En Primavera, florecen las flores y suben las temperaturas, pero también puede acompañarnos una sensación de **cansancio** y de estar literalmente sin fuerza, para ello, es importante adoptar **Alimentos para combatir la [Astenia Primavera](#)**.

Esta fatiga puede venir acompañada de **alteraciones del sueño y como consecuencia de ello, alteraciones del apetito, cambios de humor, dolores de cabeza, tristeza y debilidad**, y es que no hay duda que, “la primavera, la

sangre altera". Para poder entenderlo, es importante darnos cuenta también de donde venimos, es decir, situarnos. Dejamos el invierno atrás, época de poca actividad muscular, de falta de sol y aire puro, de hibernación y tal vez, de algún tipo de exceso de alimentación de carácter denso y de estancamiento energético y corporal. El resultado es un cuerpo posiblemente **acidificado, intoxicado y bajo de defensas**.

Los cambios de temperatura desestabilizan nuestro cuerpo y agotan nuestro sistema inmunitario y niveles de energía, de allí la importancia de **adoptar alimentos frescos, revitalizantes y depurativos** que ayudan a nuestro hígado y combatan los síntomas de la astenia primaveral.

6 Alimentos para combatir la Astenia Primaveral

El Cacao, es un potente antioxidante, siempre que sea puro. Tonifica el sistema nervioso, lo activa, sin exacerbarlo, y produce una sensación de bienestar.

El Polen, un superalimento de gran poder reconstituyente, antioxidante, rico en proteína y en triptófano, un precursor de la serotonina, nuestra hormona de la felicidad. Es rico en fitoesteroles, complejo B, vitaminas reguladoras del sistema nervioso, y aumenta nuestras defensas.

La Jalea Real pura, es revitalizante y estimula el sistema nervioso. Un gran apoyo a la hora de reforzar el sistema inmunitario con función antioxidante gracias a su contenido en vitaminas C, E y D (algo de lo que la población padece déficit en un alto porcentaje en España).

Té verde Matcha, otro superalimento de poder antioxidante y con contenido en L-teanina, un aminoácido que mejora nuestra concentración con función reguladora del sistema nervioso, de efecto relajante a la par de revitalizante. Es capaz de aumentar los niveles de energía pero de manera

gradual y constante a lo largo de unas 6-8 horas.

Germinados bio (de lentejas, brócoli, lino entre otros), son el germen de las futuras plantas en el que se encierra todo el poder nutricional, con alto contenido en proteínas, vitaminas, minerales y enzimas. En el caso de ser de legumbres o cereales, se disminuye el contenido de los fitatos, unos anti-nutrientes que contienen naturalmente pero que nos impiden a nosotros, absorber sus beneficios, con lo que son altamente nutritivos, además de digestivos. Son alimentos vivos, crudos y repletos de vitalidad!

La Maca, raíz vigorizante procedente de Perú, es rica en 17 aminoácidos, calcio, hierro, y vitaminas del grupo B y C. Contribuye a aumentar la vitalidad y combatir el cansancio sin provocar nerviosismo.



Combinaciones Depurativas y Revitalizantes

Zumos de frutas y verduras: especialmente de remolacha con limón, jengibre, apio, pepino, y manzana.

Ensaladas con remolacha cruda, aguacate, semillas, germinados, frutos secos o semillas, hojas verdes, endivias por ejemplo, rabanitos, apio, hinojo, col lombarda y fresas bio.

Caldo de verduras, con ajo, cebolla, apio, nabo daikon, ortiga, rábano negro, zanahoria, hojas de col o kale, con cúrcuma y pimienta negra molida, y un chorrito de aceite de coco.

Infusiones hepáticas con alcachofera, ortigas, fumaria, boldo, melisa, diente de león, cardo mariano, verdana, zarzaparrilla y regaliz.

Hábitos a tener en cuenta

- Cenar y dormir temprano
- Hacer ejercicio al aire libre
- Finalizar las duchas con agua fría para activar la circulación

Artículo elaborado para [Bioecoactual Abril, 2018](#)

Para leerlo en catalán haz click [aquí](#).

Trigo Sarraceno, beneficios y usos



En invierno, uno de los alimentos esenciales a tener en nuestra despensa es sin duda, el **Trigo Sarraceno**. También llamado Alforfón, se trata de un pseudocereal (es una poligonácea) de origen asiático, con forma de diamante y con verdaderas ventajas frente al resto de granos y cereales. De hecho, en la cocina rusa lo encontramos pre-tostado, con el que se elabora un plato típico llamado [Kasha](#) (significa “papilla”) como excelente desayuno, y en Bretaña, en forma de harina con el que se elaboran los deliciosos creps salados.

Según la medicina tradicional china, su naturaleza es yang

y **calienta nuestro organismo** desde dentro hacia fuera. Se convierte pues en un “cereal” aliado a la hora **de combatir el frío**, especialmente para aquellas personas frioleras o débiles que sufren a lo largo de todo el invierno...Pero también se comporta como excelente remedio para combatir la **retención de líquidos, edemas** incluidos, sacando el exceso hacia fuera.

A nivel nutricional, el trigo sarraceno es un carbohidrato de **bajo índice glucémico y rico en fibra soluble e insoluble, siendo ésta última de carácter prebiótico**. Conseguimos así alimentar nuestra microbiota intestinal, responsable de nuestra felicidad, neurotransmisores y calidad de nuestro sistema inmune, además de **controlar el apetito** y regular el **estreñimiento** debido a su alto contenido en mucílagos. Obtenemos pues una **energía estable**, ideal para deportistas y para esos días de intenso trabajo, aportando saciedad y satisfacción duraderos. Su consumo es apto para diabéticos y para los que sufren de obesidad, dado que ejerce una acción de **regulación de las grasas y del azúcar en sangre**. Otro componente de gran interés es la **enterolactona**, un tipo de lignano, capaz de protegernos del **cáncer de mamá y otros de origen hormonal**.

Por otro lado, también tiene riqueza en **proteína vegetal**, con un perfil especialmente rico especialmente en los aminoácidos **arginina y lisina** además de **vitaminas del grupo B** específicas del sistema nervioso, y minerales como el manganeso, cobre, fósforo y magnesio, entre otros. Mejora los niveles de **presión sanguínea y colesterol**, convirtiéndolo en un aliado para nuestra **salud cardiovascular y sistema circulatorio**, indicado para casos de **piernas cansadas, varices y hemorroides** gracias a la acción de dos flavonoides **antioxidantes y antiinflamatorios** llamados **quercetina y rutina**.

A nivel culinario, es un excelente sustituto del trigo para elaborar **pan, pizzas, galletas, magdalenas, bizcochos y**

elaborar cualquier masa sin gluten además de encontrarlo en forma de espagueti, conocido en la cocina asiática bajo el nombre **de Soba**. Es por lo tanto apto también **para celíacos**, aunque debemos asegurarnos de ello con la mención y sello “sin gluten” (espiga) en el etiquetado debido a que puede haber riesgo de una contaminación cruzada, al igual que la avena por ejemplo.

Es importante a la hora de prepararlo en casa, **dejarlo en remojo** la noche anterior para **inactivar los anti-nutrientes** que contiene, y asegurarnos la buen asimilación de todos sus beneficios. Otra opción es **germinarlos** durante varios días para incrementar su digestión y valor nutricional o, sino, por lo menos limpiarlo bien antes de hervirlo y elaborar deliciosos desayunos cremosos o comidas sabrosas como paellas, además del uso de su harina para creps y masas vegetales para toda la familia!

A cada estación, su alimentación. Y desde luego, no existe dieta saludable sin su variedad y calidad de nutrientes, larga vida al trigo sarraceno!

Artículo elaborada para [BioEcoactual, Marzo 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)