

PALMAS

Isabel García Tejerina

Ministra de Agricultura



El sector pesquero ha celebrado casi como un éxito el que tras dos días de intensas negociaciones en Bruselas finalmente se haya suavizado la reducción del cupo de las cuotas pesqueras previstas para el próximo año.

Y PITOS

Bernie Ecclestone

Director ejecutivo de la Fórmula 1



El máximo mandatario de la Fórmula 1 ha cargado contra su propia competición y contra una norma que, según asegura, "el público no entiende". Si la competición aburre a todo el mundo también es responsabilidad suya.

Málaga hoy



TEMPERATURAS PREVISTAS

Cielos despejados con intervalos de nubes altas. Temperaturas sin cambios. Vientos flojos variables. ▶ 67



24 | 5

www.malahoy.es

Depósito legal: MA-672-2004 | C/ Marqués de Larios, 3, 3ª planta 29015 Málaga / Teléfono 952 20 99 00

VANESSA LOSADA. ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y NATURÓPATA

José Joaquín León

¿Cómo afronta sus actividades de biococina?

La filosofía es no basarnos en un tipo de alimentación, sino buscar lo mejor de cada cocina saludable. Es más lúdico y rico mezclar para hacer otra cocina nueva.

¿En qué se basa?

Es de inspiración vegetal y libre de tóxicos. Se basa en productos frescos y ecológicos. Pensamos que las dietas deben adaptarse a las personas y tener en cuenta sus patologías.

¿Es vegetariana estricta?

No me gustan las etiquetas. No me considero vegetariana, ni vegana, ni crudvegana. Tomo cosas de cada una, pero no todo. Por ejemplo, en las dietas vegetarianas se suelen incluir lácteos, y yo los elimino.

¿Tampoco es vegana?

Desde mi punto de vista, el veganismo incluye algunos productos que no son saludables. Algunas corrientes ponen el gluten como proteína base y yo no estoy a favor.

¿Y qué le parece la dieta crudvegana?

Tiene ideas que me gustan y que incorporo, como el uso amplio de los frutos secos. Pero tampoco me considero crudvegana estricta.

¿Cómo son sus dietas?

Se basa en verduras, crudas y cocinadas. Incluyo granos, como arroz integral, y lo demás sin gluten; eliminaría trigo, cebada y centeno, aunque dejaría trigo sarraceno, mijo, quinoa... Incluyo muchos frutos secos, y fermentos, algas y semillas. Por supuesto, legumbres: lentejas, garbanzos, judías... Y las frutas.

¿Por qué es enemiga de los lácteos?

Le doy más importancia a eliminar la leche que a los quesos, que tienen un proceso de fermentación. Las leches a veces vienen con hormonas y antibióticos administrados a las vacas. Pueden producir alergias. Incluso en las ecológicas, tenemos la caseína y la lactosa. La caseína es pegajosa y puede generar problemas intestinales.

¿Y las que están etiquetadas sin lactosa?



El arte la llevó a la biococina

Vanessa Losada (Madrid, 1978) es licenciada en Bellas Artes y tuvo una primera trayectoria como artista plástica. Participó en diversas exposiciones, hasta que descubrió que su vocación estaba en la nutrición. Actualmente es *ecofoodbeating designer*, y pasa consulta personalizada en Madrid como *food coacher*, nutricionista y naturópata. Es directora y profesora del Aula de Biococina El Sentido del Gusto. Desarrolla proyectos gastronómicos, en los que ha diseñado desde el concepto y la carta, hasta la vajilla. Expone sus ideas y atiende en la web www.vanessalosada.com.

“La dieta saludable se debe adaptar a cada persona”

—Han pasado por procesos industriales y siguen teniendo caseína.

¿Cómo debe ser un buen menú diario?

Por ejemplo, un desayuno con aguacate en un pan sin gluten, junto con zumo, verdura y fruta. Eso en frío.

“Algunas leches llevan hormonas y antibióticos que se han administrado a las vacas”

Y en caliente, una crema de cereales con leche vegetal. A mediodía, podría ser una porción de crudos, una ensalada con un paté vegetal, una porción de verduras cocinadas, como coles o brócoli con una salsa tamari; y podemos incluir legumbres

en formatos variados, o bien arroz integral con verduras por encima y semillas y algas. Para la cena, podría empezar con cremas y sopas, y de segundo algo ligero, de grano o pasta.

¿Se deben hacer tres comidas al día?

Lo ideal es hacer cinco comidas, pero ligeras, ninguna copiosa. Desayuno, tentempié a media mañana, almuerzo, merienda y cena.

¿Deberíamos cambiar los horarios en España?

Se deberían revisar para adelantarlos. El cuerpo funcionaría mejor e influiría en la productividad. Además, es conveniente guardar dos o tres horas de digestión antes de irnos a dormir.

¿Admite dietas para no vegetarianos?

—Sí. Cada persona es un mundo y hay que adaptarse. Pero le doy prioridad a lo natural y lo ecológico.

¿Qué recomendaría en esas dietas más flexibles?

Podrían ser pescados pequeños, como boquerones y sardinas, mejor azules, y preferible del mar, no de piscifactoría. También puedo incluir carne de ave, preferentemente ecológica.

¿Pero hay alimentos que no le gustan?

Descarto precocinados, enlatados, todo lo que lleve aditivos, las galletas, las bebidas carbonatadas... Y cuidado con el gluten y los lácteos. En general, elimino todo lo *de fast food*.

También es previsor con los utensilios.

Intento hacer dietas hipotóxicas y algunos utensilios no cumplen esos requisitos. Ojo a las sartenes con teflón o plomo; y prefiero el cristal a los plásticos de los *upper*. Nunca utilizo el microondas. Aconsejo calentar en ollas y cazos, y tener utensilios de calidad.

¿Digame un menú navideño de biococina.

Como entrantes: unos chips de verduras crujientes; un queso de frutos secos, de anacardos con piñones y romero; una tempura de yuca. Como primero,

“En las dietas vegetarianas bien balanceadas no hacen falta suplementos”

pueden ser unos cardos con salsa de almendras; o un ragut de setas y verduras con castañas; y una ensalada de brotes, con guisantes, escarola, granada y caqui. Como platos principales, unos floquis de boniato con salsa de trufa y ajo negro; y mil-

hojas de verduras confitadas con salsa de pera. Eso si son vegetarianos.

¿Y si no lo son?

Un buen pescado al horno, con cebolla confitada y ralladura de naranja. Por cierto que también podemos hacer un turrón saludable con frutos secos. En vez de azúcar blanco, podemos ponerle endulzantes más saludables como melaza de arroz o cebada, o el sirope de agave.

¿Los vegetarianos deben tomar suplementos?

En las dietas vegetarianas y veganas que están bien balanceadas no es necesario. Pero en algunas dietas veganas a veces hay que suplementar la B12. Por eso es importante hacer un seguimiento personal. Hay personas con carencia de hierro que no pueden llevar una dieta vegana.

¿En el futuro se impondrá la dieta saludable?

—Pues no lo sé. Por un lado, hay más interés por los productos ecológicos. Pero, en contrapartida, el modelo de vida lleva al *fast food*. Yo he apostado por la cocina saludable y me gustaría que se fuera tomando conciencia de sus ventajas.

PALMAS

Isabel García Tejerina

Ministra de Agricultura



El sector pesquero ha celebrado casi como un éxito el que tras dos días de intensas negociaciones en Bruselas finalmente se haya suavizado la reducción del cupo de las cuotas pesqueras previstas para el próximo año.

Y PITOS

Bernie Ecclestone

Director ejecutivo de la Fórmula 1



El máximo mandatario de la Fórmula 1 ha cargado contra su propia competición y contra unas normas que, según asegura, "el público no entiende". Si la competición aburre a todo el mundo también es responsabilidad suya.

DIARIO DE CADIZ



Cádiz: Avda. del Puerto, 2. Tlf.: 956 29 79 00.
Fax: 956 22 48 83 - 956 22 79 03. San Fernando:
C/ Real, 78 - 21. Tlf.: 956 180 06 01. Fax: 956 18 18 18
B4. El Puerto: C/ Largo, 51-21. Tlf.: 956 54 22 40
Fax: 956 54 13 20 Chiclana: C/ Saginamundo Monet,
1B-1ª Ocha. Tlf.: 956 40 57 57 - Fax: 956 53 15 59



TEMPERATURAS PREVISTAS

20/10

SÁBADO 19 DE DICIEMBRE DE 2015

VANESSA LOSADA. ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y NATURÓPATA

José Joaquín León

¿Cómo afronta sus actividades de bioocina?

La filosofía es no basarnos en un tipo de alimentación, sino buscar lo mejor de cada cocina saludable. Es más lúdico y rico mezclar para hacer otra cocina nueva.

¿En qué se basa?

Es de inspiración vegetal y libre de tóxicos. Se basa en productos frescos y ecológicos. Pensamos que las dietas deben adaptarse a las personas y tener en cuenta sus patologías.

¿Es vegetariana estricta?

No me gustan las etiquetas. No me considero vegetariana, ni vegana, ni crudvegana. Tomo cosas de cada una, pero no todo. Por ejemplo, en las dietas vegetarianas se suelen incluir lácteos, y yo los elimino.

¿Tampoco es vegana?

Desde mi punto de vista, el veganismo incluye algunos productos que no son saludables. Algunas corrientes ponen el gluten como proteína base y yo no estoy a favor.

¿Y qué le parece la dieta crudvegana?

Tiene ideas que me gustan y que incorporo, como el uso amplio de los frutos secos. Pero tampoco me considero crudvegana estricta.

¿Cómo son sus dietas?

Se basa en verduras, crudas y cocinadas. Incluyo granos, como arroz integral, y lo demás sin gluten; eliminaría trigo, cebada y centeno, aunque dejaría trigo sarraceno, mijo, quinoa... Incluyo muchos frutos secos, y fermentos, algas y semillas. Por supuesto, legumbres: lentejas, garbanzos, judías... Y las frutas.

¿Por qué es enemiga de los lácteos?

Le doy más importancia a eliminar la leche que a los quesos, que tienen un proceso de fermentación. Las leches a veces vienen con hormonas y antibióticos administrados a las vacas. Pueden producir alergias. Incluso en las ecológicas, tenemos la caseína y la lactosa. La caseína es pegajosa y puede generar problemas intestinales.

¿Y las que están etiquetadas sin lactosa?



“La dieta saludable se debe adaptar a cada persona”

Han pasado por procesos industriales y siguen teniendo caseína.

¿Cómo debe ser un buen menú diario?

Por ejemplo, un desayuno con aguacate en un pan sin gluten, junto con zumo, verdura y fruta. Eso en frío.

Algunas leches llevan hormonas y antibióticos que se han administrado a las vacas

Y en caliente, una crema de cereales con leche vegetal. A mediodía, podría ser una porción de crudos, una ensalada con un paté vegetal, una porción de verduras cocinadas, como coles o brócoli con una salsa tamari; y podemos incluir legumbres

en formatos variados, o bien arroz integral con verduras por encima y semillas y algas. Para la cena, podría empezar con cremas y sopas, y de segundo algo ligero, de grano o pasta.

¿Se deben hacer tres comidas al día?

Lo ideal es hacer cinco comidas, pero ligeras, ninguna copiosa. Desayuno, tentempié a media mañana, almuerzo, merienda y cena.

¿Deberíamos cambiar los horarios en España?

Se deberían revisar para adelantarlos. El cuerpo funcionaría mejor e influiría en la productividad. Además, es conveniente guardar dos o tres horas de digestión antes de irnos a dormir.

¿Admite dietas para no vegetarianos?

Si. Cada persona es un mundo y hay que adaptarse. Pero le doy prioridad a lo natural y lo ecológico.

¿Qué recomendaría en esas dietas más flexibles?

Podrían ser pescados pequeños, como boquerones y sardinas, mejor azules, y preferible del mar, no de piscifactoría. También puedo incluir carne de ave, preferentemente ecológica.

¿Pero hay alimentos que no le gustan?

Descarto precocinados, enlatados, todo lo que lleve aditivos, las galletas, las bebidas carbonatadas... Y cuidado con el gluten y los lácteos. En general, elimino todo lo de fast food.

¿También es previsor con los utensilios.

Intento hacer dietas hipotóxicas y algunos utensilios no cumplen esos requisitos. Ojo a las sartenes con teflón o plomo; y prefiero el cristal a los plásticos de los rupper. Nunca utilizo el microondas. Aconsejo calentar en ollas y cazos, y tener utensilios de calidad.

¿Dígame un menú navideño de biococina.

Como entrantes: unos chips de verduras crujientes; un queso de frutos secos, de anacardos con piñones y romero; una tempura de yuca. Como primero,

En las dietas vegetarianas bien balanceadas no hacen falta suplementos

pueden ser unos cardos con salsa de almendras; o un ragout de setas y verduras con castañas; y una ensalada de brotes, con guisantes, escarola, granada y caqui. Como platos principales, unos ñoquis de boniato con salsa de trufa y ajo negro; y mil

El arte la llevó a la biococina

Vanessa Losada (Madrid, 1978) es licenciada en Bellas Artes y tuvo una primera trayectoria como artista plástica. Participó en diversas exposiciones, hasta que descubrió que su vocación estaba en la nutrición. Actualmente es *ecofoodbeating designer*, y pasa consulta personalizada en Madrid como *food coacher*, nutricionista y naturópata. Es directora y profesora del Aula de Biococina *El Sentido del Gusto*. Desarrolla proyectos gastronómicos, en los que ha diseñado desde el concepto y la carta, hasta la vajilla. Expone sus ideas y atiende en la web www.vanessalosada.com.

hojas de verduras confitadas con salsa de pera. Eso sí son vegetarianos.

¿Y si no lo son?

Un buen pescado al horno, con cebolla confitada y ralladura de naranja. Por cierto que también podemos hacer un turrón saludable con frutos secos. En vez de azúcar blanco, podemos ponerle endulzantes más saludables como melaza de arroz o cebada, o el sirope de agave.

¿Los vegetarianos deben tomar suplementos?

En las dietas vegetarianas y veganas que están bien balanceadas no es necesario. Pero en algunas dietas veganas a veces hay que suplementar la B12. Por eso es importante hacer un seguimiento personal. Hay personas con carencia de hierro que no pueden llevar una dieta vegana.

¿En el futuro se impondrá la dieta saludable?

Pues no lo sé. Por un lado, hay más interés por los productos ecológicos. Pero, en contrapartida, el modelo de vida lleva al *fast food*. Yo he apostado por la cocina saludable y me gustaría que se fuera tomando conciencia de sus ventajas.

PALMAS

Isabel García Tejerina

Ministra de Agricultura



El sector pesquero ha celebrado casi como un éxito el que tras dos días de intensas negociaciones en Bruselas finalmente se haya suavizado la reducción del cupo de las cuotas pesqueras previstas para el próximo año.

Y PITOS

Bernie Ecclestone

Director ejecutivo de la Fórmula 1



El máximo mandatario de la Fórmula 1 ha cargado contra su propia competición y contra una norma que, según asegura, "el público no entiende". Si la competición aburre a todo el mundo también es responsabilidad suya.

Diario de Jerez



Redacción y Administración:
Patricio Garvey s/n. 11402, Jerez
e-mail: redaccion@diariodejerez.com
Telf. 956 321 411 / Fax. 956 349 904

TEMPERATURAS PREVISTAS
23 | 5

VANESSA LOSADA. ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y NATURÓPATA

José Joaquín León

—¿Cómo afronta sus actividades de biococina?

—La filosofía es no basarnos en un tipo de alimentación, sino buscar lo mejor de cada cocina saludable. Es más lúdico y rico mezclar para hacer otra cocina nueva.

—¿En qué se basa?

—Es de inspiración vegetal y libre de tóxicos. Se basa en productos frescos y ecológicos. Pensamos que las dietas deben adaptarse a las personas y tener en cuenta sus patologías.

—¿Es vegetariana estricta?

—No me gustan las etiquetas. No me considero vegetariana, ni vegana, ni crudivegana. Tomo cosas de cada una, pero no todo. Por ejemplo, en las dietas vegetarianas se suelen incluir lácteos, y yo los elimino.

—¿Tampoco es vegana?

—Desde mi punto de vista, el veganismo incluye algunos productos que no son saludables. Algunas corrientes ponen el gluten como proteína base y yo no estoy a favor.

—¿Y qué le parece la dieta crudivegana?

—Tiene ideas que me gustan y que incorporo, como el uso amplio de los frutos secos. Pero tampoco me considero crudivegana estricta.

—¿Cómo son sus dietas?

—Se basa en verduras, crudas y cocinadas. Incluyo granos, como arroz integral, y lo demás sin gluten; eliminaría trigo, cebada y centeno, aunque dejaría trigo sarraceno, mijo, quinoa... Incluyo muchos frutos secos, y fermentos, algas y semillas. Por supuesto, legumbres: lentejas, garbanzos, judías... Y las frutas.

—¿Por qué es enemiga de los lácteos?

—Le doy más importancia a eliminar la leche que a los quesos, que tienen un proceso de fermentación. Las leches a veces vienen con hormonas y antibióticos administrados a las vacas. Pueden producir alergias. Incluso en las ecológicas, tenemos la caseína y la lactosa. La caseína es pegajosa y puede generar problemas intestinales.

—¿Y las que están etiquetadas sin lactosa?



El arte la llevó a la biococina

Vanessa Losada (Madrid, 1978) es licenciada en Bellas Artes y tuvo una primera trayectoria como artista plástica. Participó en diversas exposiciones, hasta que descubrió que su vocación estaba en la nutrición. Actualmente es ecofoodbeating designer, y pasa consulta personalizada en Madrid como food coacher, nutricionista y naturópata. Es directora y profesora del Aula de Biococina El Sentido del Gusto. Desarrolla proyectos gastronómicos, en los que ha diseñado desde el concepto y la carta, hasta la vajilla. Expone sus ideas y atiende en la web www.vanessalosada.com.

“La dieta saludable se debe adaptar a cada persona”

—Han pasado por procesos industriales y siguen teniendo caseína.

—¿Cómo debe ser un buen menú diario?

—Por ejemplo, un desayuno con aguacate en un pan sin gluten, junto con zumo, verdura y fruta. Eso en frío.

“Algunas leches llevan hormonas y antibióticos que se han administrado a las vacas”

Y en caliente, una crema de cereales con leche vegetal. A mediodía, podría ser una porción de crudos, una ensalada con un paté vegetal, una porción de verduras cocinadas, como coles o brócoli con una salsa tamari; y podemos incluir legumbres

en formatos variados, o bien arroz integral con verduras por encima y semillas y algas. Para la cena, podría empezar con cremas y sopas, y de segundo algo ligero, de grano o pasta.

—¿Se deben hacer tres comidas al día?

—Lo ideal es hacer cinco comidas, pero ligeras, ninguna copiosa. Desayuno, tentempié a media mañana, almuerzo, merienda y cena.

—¿Deberíamos cambiar los horarios en España?

—Se deberían revisar para adelantarlos. El cuerpo funcionaría mejor e influiría en la productividad. Además, es conveniente guardar dos o tres horas de digestión antes de irnos a dormir.

—¿Admite dietas para no vegetarianos?

—Sí. Cada persona es un mundo y hay que adaptarse. Pero le doy prioridad a lo natural y lo ecológico.

—¿Qué recomendaría en esas dietas más flexibles?

—Podrían ser pescados pequeños, como boquerones y sardinas, mejor azules, y preferible del mar, no de piscifactoría. También puedo incluir carne de ave, preferentemente ecológica.

—Pero hay alimentos que no le gustan.

—Descarto precocinados, enlatados, todo lo que lleve aditivos, las galletas, las bebidas carbonatadas... Y cuidado con el gluten y los lácteos. En general, elimino todo lo de fast food.

—También es previsor con los utensilios.

—Intento hacer dietas hipotóxicas y algunos utensilios no cumplen esos requisitos. Ojo a las sartenes con teflón o plomo; y prefiero el cristal a los plásticos de los tupper. Nunca utilizo el microondas. Aconsejo calentar en ollas y cazos, y tener utensilios de calidad.

—Dígame un menú navideño de biococina.

—Como entrantes: unos chips de verduras crujientes; un queso de frutos secos, de anacardos con piñones y romero; una tempura de yuca. Como primero,

“En las dietas vegetarianas bien balanceadas no hacen falta suplementos”

pueden ser unos cardos con salsa de almendras; o un ragut de setas y verduras con castañas; y una ensalada de brotes, con guisantes, escarola, granada y caqui. Como platos principales, unos floquis de boniato con salsa de trufa y ajo negro; y mil-

hojas de verduras confitadas con salsa de pera. Eso si son vegetarianos.

—¿Y si no lo son?

—Un buen pescado al horno, con cebolla confitada y ralladura de naranja. Por cierto que también podemos hacer un turrón saludable con frutos secos. En vez de azúcar blanco, podemos ponerle endulzantes más saludables como melaza de arroz o cebada, o el sirope de agave.

—¿Los vegetarianos deben tomar suplementos?

—En las dietas vegetarianas y veganas que están bien balanceadas no es necesario. Pero en algunas dietas veganas a veces hay que suplementar la B12. Por eso es importante hacer un seguimiento personal. Hay personas con carencia de hierro que no pueden llevar una dieta vegana.

—¿En el futuro se impondrá la dieta saludable?

—Pues no lo sé. Por un lado, hay más interés por los productos ecológicos. Pero, en contrapartida, el modelo de vida lleva al fast food. Yo he apostado por la cocina saludable y me gustaría que se fuera tomando conciencia de sus ventajas.

PALMAS

Isabel García Tejerina

Ministra de Agricultura



El sector pesquero ha celebrado casi como un éxito el que tras dos días de intensas negociaciones en Bruselas finalmente se haya suavizado la reducción del cupo de las cuotas pesqueras previstas para el próximo año.

Y PITOS

Bernie Ecclestone

Director ejecutivo de la Fórmula 1



El máximo mandatario de la Fórmula 1 ha cargado contra su propia competición y contra unas normas que, según asegura, "el público no entiende". Si la competición aburre a todo el mundo también es responsabilidad suya.

www.eldiadeCORDOBA.es

el Día DE CÓRDOBA



BLOGS Antonio Mendez

La 'víctima'

José Cruz Conde. 12 / Teléfono 967 22 20 58 / Fax 967 22 20 72

VANESSA LOSADA. ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y NATURÓPATA

José Joaquín León

—¿Cómo afronta sus actividades de biococina?

—La filosofía es no basarnos en un tipo de alimentación, sino buscar lo mejor de cada cocina saludable. Es más lúdico y rico mezclar para hacer otra cocina nueva.

—¿En qué se basa?

—Es de inspiración vegetal y libre de tóxicos. Se basa en productos frescos y ecológicos. Pensamos que las dietas deben adaptarse a las personas y tener en cuenta sus patologías.

—¿Es vegetariana estricta?

—No me gustan las etiquetas. No me considero vegetariana, ni vegana, ni crudivegana. Tomo cosas de cada una, pero no todo. Por ejemplo, en las dietas vegetarianas se suelen incluir lácteos, y yo los elimino.

—¿Tampoco es vegana?

—Desde mi punto de vista, el veganismo incluye algunos productos que no son saludables. Algunas corrientes ponen el gluten como proteína base y yo no estoy a favor.

—¿Y qué le parece la dieta crudivegana?

—Tiene ideas que me gustan y que incorporo, como el uso amplio de los frutos secos. Pero tampoco me considero crudivegana estricta.

—¿Cómo son sus dietas?

—Se basa en verduras, crudas y cocinadas. Incluyo granos, como arroz integral, y lo demás sin gluten; eliminaría trigo, cebada y centeno, aunque dejaría trigo sarraceno, mijo, quinoa... Incluyo muchos frutos secos, y fermentos, algas y semillas. Por supuesto, legumbres: lentejas, garbanzos, judías... Y las frutas.

—¿Por qué es enemiga de los lácteos?

—Le doy más importancia a eliminar la leche que a los quesos, que tienen un proceso de fermentación. Las leches a veces vienen con hormonas y antibióticos administrados a las vacas. Pueden producir alergias. Incluso en las ecológicas, tenemos la caseína y la lactosa. La caseína es pegajosa y puede generar problemas intestinales.

—¿Y las que están etiquetadas sin lactosa?

—En caliente, una crema de cereales con leche vegetal. A mediodía, podría ser una porción de crudos, una ensalada con un paté vegetal, una porción de verduras cocinadas, como coles o brócoli con una salsa tamari; y podemos incluir legumbres



El arte la llevó a la biococina

Vanessa Losada (Madrid, 1978) es licenciada en Bellas Artes y tuvo una primera trayectoria como artista plástica. Participó en diversas exposiciones, hasta que descubrió que su vocación estaba en la nutrición. Actualmente es ecofoodgeating designer, y pasa consulta personalizada en Madrid como food coacher, nutricionista y naturópata. Es directora y profesora del Aula de Biococina El Sentido del Gusto. Desarrolla proyectos gastronómicos, en los que ha diseñado desde el concepto y la carta, hasta la vajilla. Expone sus ideas y atiende en la web www.vanessalosada.com.

“La dieta saludable se debe adaptar a cada persona”

—Han pasado por procesos industriales y siguen teniendo caseína.

—¿Cómo debe ser un buen menú diario?

—Por ejemplo, un desayuno con aguacate en un pan sin gluten, junto con zumo, verdura y fruta. Eso en frío.

—Lo ideal es hacer cinco comidas, pero ligeras, ninguna copiosa. Desayuno, tentempié a media mañana, almuerzo, merienda y cena.

—¿Deberíamos cambiar los horarios en España?

—Se deberían revisar para adelantarlos. El cuerpo funciona mejor e influiría en la productividad. Además, es conveniente guardar dos o tres horas de digestión antes de irnos a dormir.

—¿Admite dietas para no vegetarianos?

—Sí. Cada persona es un mundo y hay que adaptarse. Pero le doy prioridad a lo natural y lo ecológico.

en formatos variados, o bien arroz integral con verduras por encima y semillas y algas. Para la cena, podría empezar con cremas y sopas, y de segundo algo ligero, de grano o pasta.

—¿Se deben hacer tres comidas al día?

—Lo ideal es hacer cinco comidas, pero ligeras, ninguna copiosa. Desayuno, tentempié a media mañana, almuerzo, merienda y cena.

—¿Deberíamos cambiar los horarios en España?

—Se deberían revisar para adelantarlos. El cuerpo funciona mejor e influiría en la productividad. Además, es conveniente guardar dos o tres horas de digestión antes de irnos a dormir.

—¿Admite dietas para no vegetarianos?

—Sí. Cada persona es un mundo y hay que adaptarse. Pero le doy prioridad a lo natural y lo ecológico.

—¿Qué recomendaría en esas dietas más flexibles?

—Podrían ser pescados pequeños, como boquerones y sardinas, mejor azules, y preferible del mar, no de piscifactoría. También puedo incluir carne de ave, preferentemente ecológica.

—Pero hay alimentos que no le gustan.

—Descarto precocinados, enlatados, todo lo que lleve aditivos, las galletas, las bebidas carbonatadas... Y cuidado con el gluten y los lácteos. En general, elimino todo lo de fast food.

—También es previsor con los utensilios.

—Intento hacer dietas hipotóxicas y algunos utensilios no cumplen esos requisitos. Ojo a las sartenes con teflón o plomo; y prefiero el cristal a los plásticos de los *rapper*. Nunca utilizo el microondas. Aconsejo calentar en ollas y cazos, y tener utensilios de calidad.

—Dígame un menú navideño de biococina.

—Como entrantes: unos chips de verduras crujientes; un queso de frutos secos, de anacardos con piñones y romero; una tempura de yuca. Como primero,

hojas de verduras fritas con salsa de pera. Eso si son vegetarianos.

—¿Y si no lo son?

—Un buen pescado al horno, con cebolla confitada y ralladura de naranja. Por cierto que también podemos hacer un terrón saludable con frutos secos. En vez de azúcar blanco, podemos ponerle endulzantes más saludables como melaza de arroz o cebada, o el sirope de agave.

—¿Los vegetarianos deben tomar suplementos?

—En las dietas vegetarianas y veganas que están bien balanceadas no es necesario. Pero en algunas dietas veganas a veces hay que suplementar la B12. Por eso es importante hacer un seguimiento personal. Hay personas con carencia de hierro que no pueden llevar una dieta vegana.

—¿En el futuro se impondrá la dieta saludable?

—Pues no lo sé. Por un lado, hay más interés por los productos ecológicos. Pero, en contrapartida, el modelo de vida lleva al *fast food*. Yo he apostado por la cocina saludable y me gustaría que se fuera tomando conciencia de sus ventajas.

“Algunas leches llevan hormonas y antibióticos que se han administrado a las vacas”

Y en caliente, una crema de cereales con leche vegetal. A mediodía, podría ser una porción de crudos, una ensalada con un paté vegetal, una porción de verduras cocinadas, como coles o brócoli con una salsa tamari; y podemos incluir legumbres

“En las dietas vegetarianas bien balanceadas no hacen falta suplementos”

pueden ser unos cardos con salsa de almendras; o un ragout de setas y verduras con castañas; y una ensalada de brotes, con guisantes, escarola, granada y caqui. Como platos principales, unos ñoquis de boniato con salsa de trufa y ajo negro; y mil-

PALMAS

Isabel García Tejerina

Ministra de Agricultura



El sector pesquero ha celebrado casi como un éxito el que tras dos días de intensas negociaciones en Bruselas finalmente se haya suavizado la reducción del cupo de las cuotas pesqueras previstas para el próximo año.

Y PITOS

Bernie Ecclestone

Director ejecutivo de la Fórmula 1



El máximo mandatario de la Fórmula 1 ha cargado contra su propia competición y contra una norma que, según asegura, "el público no entiende". Si la competición aburre a todo el mundo también es responsabilidad suya.

EuropaSur



TEMPERATURAS PREVISTAS
18|14

Calle Muro nº 3. Teléfono 950 588 290. Fax 950 631 107. Algeciras | www.europasur.es

VANESSA LOSADA. ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y NATURÓPATA

José Joaquín León

¿Cómo afronta sus actividades de bioocina?

La filosofía es no basarnos en un tipo de alimentación, sino buscar lo mejor de cada cocina saludable. Es más lúdico y rico mezclar para hacer otra cocina nueva.

¿En qué se basa?

Es de inspiración vegetal y libre de tóxicos. Se basa en productos frescos y ecológicos. Pensamos que las dietas deben adaptarse a las personas y tener en cuenta sus patologías.

¿Es vegetariana estricta?

No me gustan las etiquetas. No me considero vegetariana, ni vegana, ni crudivegana. Tomo cosas de cada una, pero no todo. Por ejemplo, en las dietas vegetarianas se suelen incluir lácteos, y yo los elimino.

¿Tampoco es vegana?

Desde mi punto de vista, el veganismo incluye algunos productos que no son saludables. Algunas corrientes ponen el gluten como proteína base y yo no estoy a favor.

¿Y qué le parece la dieta crudivegana?

Tiene ideas que me gustan y que incorporo, como el uso amplio de los frutos secos. Pero tampoco me considero crudivegana estricta.

¿Cómo son sus dietas?

Se basa en verduras, crudas y cocinadas. Incluyo granos, como arroz integral, y lo demás sin gluten; eliminaría trigo, cebada y centeno, aunque dejaría trigo sarraceno, mijo, quinoa... Incluyo muchos frutos secos, y fermentos, algas y semillas. Por supuesto, legumbres: lentejas, garbanzos, judías... Y las frutas.

¿Por qué es enemiga de los lácteos?

Le doy más importancia a eliminar la leche que a los quesos, que tienen un proceso de fermentación. Las leches a veces vienen con hormonas y antibióticos administrados a las vacas. Pueden producir alergias. Incluso en las ecológicas, tenemos la caseína y la lactosa. La caseína es pegajosa y puede generar problemas intestinales.

¿Y las que están etiquetadas sin lactosa?



El arte la llevó a la biococina

Vanessa Losada (Madrid, 1978) es licenciada en Bellas Artes y tuvo una primera trayectoria como artista plástica. Participó en diversas exposiciones, hasta que descubrió que su vocación estaba en la nutrición. Actualmente es *ecofoodbeating designer*, y pasa consulta personalizada en Madrid como *food coacher*, nutricionista y naturópata. Es directora y profesora del Aula de Biococina *El Sentido del Gusto*. Desarrolla proyectos gastronómicos, en los que ha diseñado desde el concepto y la carta, hasta la vajilla. Expone sus ideas y atiende en la web www.vanessalosada.com.

“La dieta saludable se debe adaptar a cada persona”

Han pasado por procesos industriales y siguen teniendo caseína.

¿Cómo debe ser un buen menú diario?

Por ejemplo, un desayuno con aguacate en un pan sin gluten, junto con zumo, verdura y fruta. Eso en frío.

Algunas leches llevan hormonas y antibióticos que se han administrado a las vacas

Y en caliente, una crema de cereales con leche vegetal. A mediodía, podría ser una porción de crudos, una ensalada con un paté vegetal, una porción de verduras cocinadas, como coles o brócoli con una salsa tamari; y podemos incluir legumbres

en formatos variados, o bien arroz integral con verduras por encima y semillas y algas. Para la cena, podría empezar con cremas y sopas, y de segundo algo ligero, de grano o pasta.

¿Se deben hacer tres comidas al día?

Lo ideal es hacer cinco comidas, pero ligeras, ninguna copiosa. Desayuno, tentempié a media mañana, almuerzo, merienda y cena.

¿Deberíamos cambiar los horarios en España?

Se deberían revisar para adelantarlos. El cuerpo funcionaría mejor e influiría en la productividad. Además, es conveniente guardar dos o tres horas de digestión antes de irnos a dormir.

¿Admite dietas para no vegetarianos?

Sí. Cada persona es un mundo y hay que adaptarse. Pero le doy prioridad a lo natural y lo ecológico.

¿Qué recomendaría en esas dietas más flexibles?

Podrían ser pescados pequeños, como boquerones y sardinas, mejor azules, y preferible del mar, no de piscifactoría. También puedo incluir carne de ave, preferentemente ecológica.

¿Pero hay alimentos que no le gustan?

Descarto precocinados, enlatados, todo lo que lleve aditivos, las galletas, las bebidas carbonatadas... Y cuidado con el gluten y los lácteos. En general, elimino todo lo de *fast food*.

También es previsor con los utensilios.

Intento hacer dietas hipotóxicas y algunos utensilios no cumplen esos requisitos. Ojo a las sartenes con teflón o plomo; y prefiero el cristal a los plásticos de los *tupper*. Nunca utilizo el microondas. Aconsejo calentar en ollas y cazos, y tener utensilios de calidad.

¿Dígame un menú navideño de biococina.

Como entrantes: unos chips de verduras crujientes; un queso de frutos secos, de anacardos con piñones y romero; una tempura de yuca. Como primero,

En las dietas vegetarianas bien balanceadas no hacen falta suplementos

pueden ser unos cardos con salsa de almendras; o un ragout de setas y verduras con castañas; y una ensalada de brotes, con guisantes, escarola, granada y caqui. Como platos principales, unos ñoquis de boniato con salsa de trufa y ajo negro; y mil

hojas de verduras confitadas con salsa de pera. Eso sí son vegetarianos.

¿Y si no lo son?

Un buen pescado al horno, con cebolla confitada y ralladura de naranja. Por cierto que también podemos hacer un turrón saludable con frutos secos. En vez de azúcar blanco, podemos ponerle endulzantes más saludables como melaza de arroz o cebada, o el sirope de agave.

¿Los vegetarianos deben tomar suplementos?

En las dietas vegetarianas y veganas que están bien balanceadas no es necesario. Pero en algunas dietas veganas a veces hay que suplementar la B12. Por eso es importante hacer un seguimiento personal. Hay personas con carencia de hierro que no pueden llevar una dieta vegana.

¿En el futuro se impondrá la dieta saludable?

Pues no lo sé. Por un lado, hay más interés por los productos ecológicos. Pero, en contrapartida, el modelo de vida lleva al *fast food*. Yo he apostado por la cocina saludable y me gustaría que se fuera tomando conciencia de sus ventajas.

PALMAS

Isabel García Tejerina

Ministra de Agricultura



El sector pesquero ha celebrado casi como un éxito el que tras dos días de intensas negociaciones en Bruselas finalmente se haya suavizado la reducción del cupo de las cuotas pesqueras previstas para el próximo año.

Y PITOS

Bernie Ecclestone

Director ejecutivo de la Fórmula 1



El máximo mandatario de la Fórmula 1 ha cargado contra su propia competición y contra una norma que, según asegura, "el público no entiende". Si la competición aburre a todo el mundo también es responsabilidad suya.

Granada Hoy



Poco nublado o despejado. Temperaturas sin cambios. Vientos flojos variables. ▶ 61



TEMPERATURAS PREVISTAS

22 | 0

C/Luis Amador, 26. Edif. Cámara de Comercio, 18014 Granada / Teléfono 958 809 500 / email: local@granadahoy.com / www.granadahoy.com

VANESSA LOSADA. ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y NATURÓPATA

José Joaquín León

—¿Cómo afronta sus actividades de biococina?

—La filosofía es no basarnos en un tipo de alimentación, sino buscar lo mejor de cada cocina saludable. Es más lúdico y rico mezclar para hacer otra cocina nueva.

—¿En qué se basa?

—Es de inspiración vegetal y libre de tóxicos. Se basa en productos frescos y ecológicos. Pensamos que las dietas deben adaptarse a las personas y tener en cuenta sus patologías.

—¿Es vegetariana estricta?

—No me gustan las etiquetas. No me considero vegetariana, ni vegana, ni crudivegana. Tomo cosas de cada una, pero no todo. Por ejemplo, en las dietas vegetarianas se suelen incluir lácteos, y yo los elimino.

—¿Tampoco es vegana?

—Desde mi punto de vista, el veganismo incluye algunos productos que no son saludables. Algunas corrientes ponen el gluten como proteína base y yo no estoy a favor.

—¿Y qué le parece la dieta crudivegana?

—Tiene ideas que me gustan y que incorporo, como el uso amplio de los frutos secos. Pero tampoco me considero crudivegana estricta.

—¿Cómo son sus dietas?

—Se basa en verduras, crudas y cocinadas. Incluyo granos, como arroz integral, y lo demás sin gluten; eliminaría trigo, cebada y centeno, aunque dejaría trigo sarraceno, mijo, quinoa... Incluyo muchos frutos secos, y fermentos, algas y semillas. Por supuesto, legumbres: lentejas, garbanzos, judías... Y las frutas.

—¿Por qué es enemiga de los lácteos?

—Le doy más importancia a eliminar la leche que a los quesos, que tienen un proceso de fermentación. Las leches a veces vienen con hormonas y antibióticos administrados a las vacas. Pueden producir alergias. Incluso en las ecológicas, tenemos la caseína y la lactosa. La caseína es pegajosa y puede generar problemas intestinales.

—¿Y las que están etiquetadas sin lactosa?

—Le doy más importancia a eliminar la leche que a los quesos, que tienen un proceso de fermentación. Las leches a veces vienen con hormonas y antibióticos administrados a las vacas. Pueden producir alergias. Incluso en las ecológicas, tenemos la caseína y la lactosa. La caseína es pegajosa y puede generar problemas intestinales.



El arte la llevó a la biococina

Vanessa Losada (Madrid, 1978) es licenciada en Bellas Artes y tuvo una primera trayectoria como artista plástica. Participó en diversas exposiciones, hasta que descubrió que su vocación estaba en la nutrición. Actualmente es ecofoodbeating designer, y pasa consulta personalizada en Madrid como food coacher, nutricionista y naturópata. Es directora y profesora del Aula de Biococina El Sentido del Gusto. Desarrolla proyectos gastronómicos, en los que ha diseñado desde el concepto y la carta, hasta la vajilla. Expone sus ideas y atiende en la web www.vanessalosada.com.

“La dieta saludable se debe adaptar a cada persona”

—Han pasado por procesos industriales y siguen teniendo caseína.

—¿Cómo debe ser un buen menú diario?

—Por ejemplo, un desayuno con aguacate en un pan sin gluten, junto con zumo, verdura y fruta. Eso en frío.

“Algunas leches llevan hormonas y antibióticos que se han administrado a las vacas”

Y en caliente, una crema de cereales con leche vegetal. A mediodía, podría ser una porción de crudos, una ensalada con un paté vegetal, una porción de verduras cocinadas, como coles o brócoli con una salsa tamari; y podemos incluir legumbres

en formatos variados, o bien arroz integral con verduras por encima y semillas y algas. Para la cena, podría empezar con cremas y sopas, y de segundo algo ligero, de grano o pasta.

—¿Se deben hacer tres comidas al día?

—Lo ideal es hacer cinco comidas, pero ligeras, ninguna copiosa. Desayuno, tentempié a media mañana, almuerzo, merienda y cena.

—¿Deberíamos cambiar los horarios en España?

—Se deberían revisar para adelantarlos. El cuerpo funcionaría mejor e influiría en la productividad. Además, es conveniente guardar dos o tres horas de digestión antes de irnos a dormir.

—¿Admite dietas para no vegetarianos?

—Sí. Cada persona es un mundo y hay que adaptarse. Pero le doy prioridad a lo natural y lo ecológico.

—¿Qué recomendaría en esas dietas más flexibles?

—Podrían ser pescados pequeños, como boquerones y sardinas, mejor azules, y preferible del mar, no de piscifactoría. También puedo incluir carne de ave, preferentemente ecológica.

—Pero hay alimentos que no le gustan.

—Descarto precocinados, enlatados, todo lo que lleve aditivos, las galletas, las bebidas carbonatadas... Y cuidado con el gluten y los lácteos. En general, elimino todo lo de fast food.

—También es previsor con los utensilios.

—Intento hacer dietas hipotóxicas y algunos utensilios no cumplen esos requisitos. Ojo a las sartenes con teflón o plomo; y prefiero el cristal a los plásticos de los rupper. Nunca utilizo el microondas. Aconsejo calentar en ollas y cazos, y tener utensilios de calidad.

—Dígame un menú navideño de biococina.

—Como entrantes: unos chips de verduras crujientes; un queso de frutos secos, de anacardos con piñones y romero; una tempura de yuca. Como primero,

hojas de verduras confitadas con salsa de pera. Eso si son vegetarianos.

—¿Y si no lo son?

—Un buen pescado al horno, con cebolla confitada y ralladura de naranja. Por cierto que también podemos hacer un turrón saludable con frutos secos. En vez de azúcar blanco, podemos ponerle endulzantes más saludables como melaza de arroz o cebada, o el sirope de agave.

—¿Los vegetarianos deben tomar suplementos?

—En las dietas vegetarianas y veganas que están bien balanceadas no es necesario. Pero en algunas dietas veganas a veces hay que suplementar la B12. Por eso es importante hacer un seguimiento personal. Hay personas con carencia de hierro que no pueden llevar una dieta vegana.

—¿En el futuro se impondrá la dieta saludable?

—Pues no lo sé. Por un lado, hay más interés por los productos ecológicos. Pero, en contrapartida, el modelo de vida lleva al fast food. Yo he apostado por la cocina saludable y me gustaría que se fuera tomando conciencia de sus ventajas.

PALMAS

Isabel García Tejerina

Ministra de Agricultura



El sector pesquero ha celebrado casi como un éxito el que, tras dos días de intensas negociaciones en Bruselas, finalmente se haya suavizado la reducción del cupo de las cuotas pesqueras previstas para el próximo año.

Y PITOS

Bernie Ecclestone

Director ejecutivo de la Fórmula 1



El máximo mandatario de la Fórmula 1 ha cargado contra su propia competición y contra una norma que, según asegura, "el público no entiende". Si la competición aburre a todo el mundo también es responsabilidad suya.

Huelva Información



TEMPERATURAS PREVISTAS

Cielos poco nublados o despejados, con temperaturas sin cambios y vientos del sur. > 65



23 | 7

C/ Alcalde Mora Claros, nº 1, Primera Planta. Huelva 21001 / Teléfono Redacción: 959 54 11 50 / Teléfono Comercial: 959 54 11 80

VANESSA LOSADA. ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y NATURÓPATA

José Joaquín León

—¿Cómo afronta sus actividades de biococina?

—La filosofía es no basarnos en un tipo de alimentación, sino buscar lo mejor de cada cocina saludable. Es más hídrico y rico mezclar para hacer otra cocina nueva.

—¿En qué se basa?

—Es de inspiración vegetal y libre de tóxicos. Se basa en productos frescos y ecológicos. Pensamos que las dietas deben adaptarse a las personas y tener en cuenta sus patologías.

—¿Es vegetariana estricta?

—No me gustan las etiquetas. No me considero vegetariana, ni vegana, ni crudivegana. Tomo cosas de cada una, pero no todo. Por ejemplo, en las dietas vegetarianas se suelen incluir lácteos, y yo los elimino.

—¿Tampoco es vegana?

—Desde mi punto de vista, el veganismo incluye algunos productos que no son saludables. Algunas corrientes ponen el gluten como proteína base y yo no estoy a favor.

—¿Y qué le parece la dieta crudivegana?

—Tiene ideas que me gustan y que incorporo, como el uso amplio de los frutos secos. Pero tampoco me considero crudivegana estricta.

—¿Cómo son sus dietas?

—Se basa en verduras, crudas y cocinadas. Incluyo granos, como arroz integral, y lo demás sin gluten; eliminaría trigo, cebada y centeno, aunque dejaría trigo sarraceno, mijo, quinoa... Incluyo muchos frutos secos, y fermentos, algas y semillas. Por supuesto, legumbres: lentejas, garbanzos, judías... Y las frutas.

—¿Por qué es enemiga de los lácteos?

—Le doy más importancia a eliminar la leche que a los quesos, que tienen un proceso de fermentación. Las leches a veces vienen con hormonas y antibióticos administrados a las vacas. Pueden producir alergias. Incluso en las ecológicas, tenemos la caseína y la lactosa. La caseína es pegajosa y puede generar problemas intestinales.

—¿Y las que están etiquetadas sin lactosa?



El arte la llevó a la biococina

Vanessa Losada (Madrid, 1978) es licenciada en Bellas Artes y tuvo una primera trayectoria como artista plástica. Participó en diversas exposiciones, hasta que descubrió que su vocación estaba en la nutrición. Actualmente es ecofoodSeating designer, y pasa consulta personalizada en Madrid como food coacher, nutricionista y naturópata. Es directora y profesora del Aula de Biococina El Sentido del Gusto. Desarrolla proyectos gastronómicos, en los que ha diseñado desde el concepto y la carta, hasta la vajilla. Expone sus ideas y atiende en la web www.vanessalosada.com.

“La dieta saludable se debe adaptar a cada persona”

—Han pasado por procesos industriales y siguen teniendo caseína.

—¿Cómo debe ser un buen menú diario?

—Por ejemplo, un desayuno con aguacate en un pan sin gluten, junto con zumo, verdura y fruta. Eso en frío.

“Algunas leches llevan hormonas y antibióticos que se han administrado a las vacas”

Y en caliente, una crema de cereales con leche vegetal. A mediodía, podría ser una porción de crudos, una ensalada con un paté vegetal, una porción de verduras cocinadas, como coles o brócoli con una salsa tamari; y podemos incluir legumbres

en formatos variados, o bien arroz integral con verduras por encima y semillas y algas. Para la cena, podría empezar con cremas y sopas, y de segundo algo ligero, de grano o pasta.

—¿Se deben hacer tres comidas al día?

—Lo ideal es hacer cinco comidas, pero ligeras, ninguna copiosa. Desayuno, tentempié a media mañana, almuerzo, merienda y cena.

—¿Deberíamos cambiar los horarios en España?

—Se deberían revisar para adelantarlos. El cuerpo funcionaría mejor e influiría en la productividad. Además, es conveniente guardar dos o tres horas de digestión antes de irnos a dormir.

—¿Admite dietas para no vegetarianos?

—Sí. Cada persona es un mundo y hay que adaptarse. Pero le doy prioridad a lo natural y lo ecológico.

—¿Qué recomendaría en esas dietas más flexibles?

—Podrían ser pescados pequeños, como boquerones y sardinas, mejor azules, y preferible del mar, no de piscifactoría. También puede incluir carne de ave, preferentemente ecológica.

—Pero hay alimentos que no le gustan.

—Descarto precocinados, enlatados, todo lo que lleve aditivos, las galletas, las bebidas carbonatadas... Y cuidado con el gluten y los lácteos. En general, elimino todo lo de fast food.

—También es previsor con los utensilios.

—Intento hacer dietas hipotóxicas y algunos utensilios no cumplen esos requisitos. Ojo a las sartenes con teflón o plomo; y prefiero el cristal a los plásticos de los tupper. Nunca utilizo el microondas. Aconsejo calentar en ollas y cazos, y tener utensilios de calidad.

—Dígame un menú navideño de biococina.

—Como entrantes: unos chips de verduras crujientes; un queso de frutos secos, de anacardos con piñones y romero; una tempura de yuca. Como primero,

“En las dietas vegetarianas bien balanceadas no hacen falta suplementos”

pueden ser unos cardos con salsa de almendras; o un ragout de setas y verduras con castañas; y una ensalada de brotes, con guisantes, escarola, granada y caqui. Como platos principales, unos ñoquis de boniato con salsa de trufa y ajo negro; y mil-

hojas de verduras confitadas con salsa de pera. Eso si son vegetarianos.

—¿Y si no lo son?

—Un buen pescado al horno, con cebolla confitada y ralladura de naranja. Por cierto que también podemos hacer un turrón saludable con frutos secos. En vez de azúcar blanco, podemos ponerle endulzantes más saludables como melaza de arroz o cebada, o el sirope de agave.

—¿Los vegetarianos deben tomar suplementos?

—En las dietas vegetarianas y veganas que están bien balanceadas no es necesario. Pero en algunas dietas veganas a veces hay que suplementar la B12. Por eso es importante hacer un seguimiento personal. Hay personas con carencia de hierro que no pueden llevar una dieta vegana.

—¿En el futuro se impondrá la dieta saludable?

—Pues no lo sé. Por un lado, hay más interés por los productos ecológicos. Pero, en contrapartida, el modelo de vida lleva al fast food. Yo he apostado por la cocina saludable y me gustaría que se fuera tomando conciencia de sus ventajas.