Una experta en nutrición pone en valor las frutas y las hortalizas para la salud

● La almeriense Ana Molina presenta el libro 'Lo saludable de los alimentos' el jueves en Cajamar

FOTOS: RAFAEL GONZÁLEZ

La experta en Nutrición Ana Molina Jiménez presentará su libro 'Lo saludable de los alimentos' este jueves, a las 20:00 horas, en Las Mariposas.

Elio Sancho

En el marco del ciclo 'La salud, hoy', el Centro de Cultura de Cajamar, en el edificio de Las Mariposas, acogerá este jueves a las 20:00 horas la presentación del libro 'Lo saludable de los alimentos', que pretende acercar a los ciudadanos la experiencia y visión de profesionales y especialistas de la medicina y la salud sobre cuestiones actuales de interés general.

"El libro transmite un doble mensaje: por un lado, para el agricultor, para decirle que al describir las propiedades de los productos que cultiva, estos se revalorizan, pues la salud supone un valor añadido y es algo que aún está por explotar; y por otro, a la gente de la calle, traduciendo el lenguaje científico a colo-

La autora considera vital para el sector agrícola mostrar el valor añadido de sus productos

quial sin perder el rigor", apunta la autora, la almeriense Ana Molina Jiménez, licenciada en Farmacia y experta en Nutrición, además de estar especializada en actividades de divulgación e I+D en el ámbito de la salud.

Molina Jiménez considera que al agricultor le "cuesta trabajo" dar el paso hacia esta apuesta porque supone una "labor de investigación y una inversión importante por tratarse de un campo virgen, nuevo, por desarrollar", lo que se traduce en vértigo y miedo a la hora de conocer si este tipo de acciones tendrán retorno hacia la empresa, a pesar de que aparentemente posee un potencial enorme a la hora de poner en valor los productos hortofrutícolas que se cultivan en Almería y se comercializan por medio mundo.

"Yo quiero abrir un poco la mentalidad del productor para que no se piense tanto en lo que le va a costar un tomate mañana, sino cuánto puede valer ese mismo tomate pasado mañana, a medio plazo, contemplando estas actuaciones que incrementen sus valor añadido de cara al consumidor final", señala. La obra realiza un recorrido por las principales frutas y hortalizas que se cultivan en la provincia de Almería, esto es, pimiento, tomate, berenjena, pepino, calabacín, melón y sandía; también incluye la almendra por la importancia que tiene este fruto seco para la provincia, así como sus grandes propiedades; el brócoli, que está ganando terreno entre los cultivos almerienses y también posee múltiples características saludables; la lechuga, que posee una especial importancia en la zona del levante; y la naranja, que tiene en el Valle del Andarax su principal zona de producción.

Asimismo, el libro recoge un capítulo dedicado al contexto histórico actual sobre la situación de la gastronomía y la preocupación cada vez mayor de la sociedad por una nutrición saludable; también hay un apartado sobre las diferentes dietas, "qué son y en qué se basan" para obtener los diferentes resultados, con especial hincapié en la dieta mediterránea, con fichas nutricionales en detalle para los alimentos más destacados de la agricultura del litoral mediterráneo con información sobre su composición y efectos sobre la salud, y consejos culinarios para el mayor aprovechamiento de sus nutrientes; además, expone diferentes propuestas para un correcto manejo dietético en diferentes condiciones de salud, hablando de las diferentes enfermedades y cómo a través de la alimentación se puede ayudar a combatir determinados efectos, sobre todo, el cáncer, las enfermedades reumáticas, la depresión y las intolerancias alimentarias.

Ana Molina cierra la obra con un capítulo en el que opina como experta acerca de cuál es la combinación alimentaria óptima, a su juicio, para mantener el equilibrio y una dieta saludable, es decir, propone un nuevo modelo nutricional que combina lo mejor de la popular dieta mediterránea con la no tan conocida crudivegana.

La autora se muestra muy agradecida a Cajamar y Coexphal por su apoyo en la edición del libro, así como por la labor investigadora de Las Palmerillas para ahondar en el conocimiento de las características de las frutas y las hortalizas.

En la presentación pública de la obra se ampliarán los detalles sobre esta novedosa, sabrosa y nutritiva dieta, se debatirá el por qué la mejor manera de acabar con la obesidad es olvidarse de ella y se dará a conocer el fundamento científico de las prácticas médicas más innovadoras en el ámbito de la alimentación como el ayuno terapéutico, entre otras.

Ana Molina ha comenzado a colaborar con Biosabor.

Coordinadora de Coexplay, licenciada en Farmacia

La almeriense Ana Molina Jiménez es licenciada en Farmacia por la Universidad de Granada. Vivió más de dos años y medio en Reino Unido, donde ejerció como farmacéutica freelance, en diferentes farmacias líderes del país, ofreciendo apoyo, *management* y *training*. Molina ha coordinado la campaña Coexplay que ha desarrollado Coexphal, entre finales de 2011 y mediados de 2014, ejerciendo de dietista-nutricionista, con el objetivo de acercar las bondades del consumo de frutas y hortalizas para la sociedad mediante la demostración de sus beneficios para la salud, investigando sobre las propiedades de estos productos, en Las Palmerillas.