

## MENÚ TIPO

## Hipocalórico equilibrado (1.500 calorías aprox.)

**DESAYUNO:**

Pan integral con sésamo untado de tomate, unas gotas de aceite y jamón serrano magro. Infusión o café con leche desnatada. Un kiwi, una tajada de sandía o un zumo de una naranja y medio limón.

**ALMUERZO  
(media mañana):**

Mini sándwich de atún al natural y vegetales. Abundante agua durante la mañana.

**COMIDA:**

Gazpacho. Corona de arroz integral (dos cazos rasos) con pisto (opcional: tacos de pavo a la plancha). Yogur desnatado.

**MERIENDA:**

Té helado con limón. Brocheta de melón, manzana y melocotón. Abundante agua durante la tarde.

**CENA:**

Un buen bol de ensalada de tomate, remolacha, zanahoria, maíz, endibias en juliana, media manzana, huevo duro rallado, tres nueces troceadas, espolvoreada de semillas de sésamo. Yogur desnatado.

**EL CONSEJO:**

Picotear en los momentos de hambre alimentos ligeros de azúcares y grasas como los helados caseros elaborados con frutas batidas (polo natural de fresas batidas, helado de yogur desnatado y plátano batido); fruta fresca troceada con dados de queso fresco; zumos naturales de fruta de temporada (de sandía, melón, manzana o zanahoria, con los que también se pueden preparar refrescantes y saludables granizados) o infusiones frías como el té con limón. Si se toma arroz, pasta, patatas o legumbre en la comida, se recomienda prescindir del pan.

## + LA DESPENSA

## La remolacha roja

El verano es una época propicia para enriquecer la dieta con frutas y hortalizas antioxidantes, fáciles de identificar por sus llamativos colores. La remolacha es uno de estos vegetales ricos en antocianinas, pigmentos con cualidades antioxidantes y responsables de su llamativo color rojo intenso con tintes granates. A este valor nutritivo se suma el escaso aporte energético (su mayor peso es agua) y su contenido en fibra y vitaminas, como los folatos, recomendados para niños en edad de crecer y mujeres embarazadas. Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos. Su aporte adecuado previene malformaciones del tubo neural en el futuro bebé como la espina bífida, que puede acarrear la invalidez física y/o mental permanente. Las hojas de la remolacha también se pueden aprovechar para mezclarlas con otras verduras en el puré o en las ensaladas, y son ricas en beta-caroteno (provitamina A) y minerales como el hierro y el calcio. Estos minerales, junto con el potasio y el yodo, también forman parte de la remolacha.

**MÁS QUE EN ENSALADA**

Aunque la remolacha se puede comprar a lo largo de todo el año cocida en conserva, el verano es la mejor época para degustar la mayor concentración de sabor y nutrientes de la remolacha fresca. Los ejemplares lisos, firmes, redondos, carnosos y de color rojo intenso, mejor si todavía tiene hojas verdes, son los de mejor calidad y los más frescos. Sus cualidades se mantienen casi intactas entre dos y tres semanas si se conservan en el frigorífico.

Entre las recetas más apetitosas para degustar este nutritivo vegetal durante el verano destacan las siguientes: ensalada de remolacha con zanahoria, tomate, maíz cocido y tacos de queso; ensaladilla rusa con remolacha; con endibias y salsa rosa; sopa fría de remolacha (una especie de gazpacho refrescante); un digestivo de mousse de remolacha como entrante o cortante (aperitivo entre plato y plato); o guarnición de remolacha y patata asada, entre otras.

Es conveniente que la remolacha se añada un minuto antes de presentar el plato, no antes. De esta manera se evita que el resto de los ingredientes se tiñan de rojo.



## + EL DATO

## 120-200 gramos...

...es el peso equivalente a una ración saludable de fruta fresca. Se recomienda comer tres raciones diarias. La cantidad más pequeña se reserva para las frutas que concentran más azúcares (algo más de 10 g/100 g de fruta) y calorías como el plátano (20 g/100 g), las uvas (15-17 g/100 g), el caqui o palo santo, los higos, las cerezas, las ciruelas y la granada. La mayor cantidad se recomienda para el resto de frutas que tienen más agua en su composición, como la sandía y el melón, que son las menos energéticas.



## Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

### Estoy en los primeros meses de embarazo, y durante la mañana me cuesta mucho comer algo porque todo me causa náuseas. ¿Qué alimentos me pueden sentar mejor?, ¿hay algún alimento que alivie las náuseas?

El 75% de las mujeres embarazadas sufren estos síntomas durante las primeras semanas. El sustancial incremento de hormonas femeninas, como los estrógenos y la gonadotropina coriónica, es la explicación fisiológica de este malestar común y pasajero.

En situaciones extremas, en las que apenas se pueda comer, hay que acudir al médico para que prescriba algún medicamento. En el resto de casos, el mejor tratamiento se basa en probar distintos alimentos y ser conscientes de que, aunque son momentos desagradables, son pasajeros. En general, se toleran mejor los alimentos sólidos y algo pastosos como el pan tostado o las galletas, y los que son suaves de sabor y olor.

Es normal que las náuseas se sientan a primera hora de la mañana, después de estar tantas horas durante la noche sin comer nada. Por eso se aconseja comer algo sólido en la cama y levantarse con mucho cuidado.

Consejos dietéticos contra las náuseas:

- Puede consumir comprimidos o cápsulas de jengibre ("Zingiber officinale"). Ha

demostrado ser un remedio efectivo para reducir la frecuencia de los vómitos durante el embarazo.

- Minutos antes de levantarse, tome una galleta, un biscote o un puñado de frutos secos y pasas que haya dejado en la mesita de noche. El exceso de salivación, sialorrea, que aparece por las mañanas como consecuencia del ayuno, favorece las náuseas. Esa sensación se puede aliviar si se come algo antes de levantarse y cambiar de postura.

- Las primeras tomas para el desayuno serán muy pequeñas en cantidad. Se puede fraccionar el desayuno en tres tomas a lo largo de la mañana.

- El olor a ciertos alimentos, como puede ser el café, tan apetitoso días antes, puede causar náuseas. En ese caso, se puede sustituir el café por infusiones suaves, o tome yogur o queso en lugar de leche.

- Por el mismo motivo, evite cocinar platos que desprendan olor fuerte o desagradable (coliflor, lentejas o estofados) mientras continúen las náuseas.



### Me he aficionado a comer boniato y ahora los como en lugar de las patatas fritas. Me gustaría saber qué propiedades tienen y qué platos se pueden preparar con ellos.

Al boniato se le conoce con distintos nombres: boniato, moniato, camote o patata dulce. Su particularidad nutritiva radica en el contenido en hidratos de carbono, ligeramente superior a la patata (23 g por 100 g, frente a los 15 g en la patata), y en su mayor proporción de azúcares (10 veces superior), lo que explica su particular sabor dulce. Destaca por su aporte en fibra (3 g/100 g), en especial cuando se come con la piel muy bien lavada. De las vitaminas hay que subrayar el aporte de vitamina C (25 mg/100 g), ácido fólico (52 mcg/100 g; el triple que en la patata), vitamina E (4 mg/100 g), y el beta-caroteno, precursor de la vitamina A (4000 mcg/100 g), más abundante en los boniatos de carne amarilla intensa o naranja.

Con cien gramos de boniato se cubre casi la mitad de los requerimientos de vitamina C, un tercio de la vitamina E, una cuarta parte del ácido fólico, y se superan las

necesidades de carotenoides. Todos ellos (excepto el ácido fólico) tienen una función antioxidante, lo que contribuye a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Este tubérculo es además una buena fuente de potasio, fósforo y magnesio. El inconveniente es que contiene oxalatos, que pueden combinarse con el calcio y formar cálculos en el riñón o en la vesícula. Por ello, en estos casos no se recomienda su consumo habitual. Por otra parte, si siempre se come frito, resulta muy energético e indigesto.

Las recetas de cocina que se pueden elaborar a partir del boniato son numerosas, como la crema de boniato dulce, el boniato en papillote, boniato salteado con verduras o guiso de boniato con verduras y pollo al curry. Estas y otras recetas se pueden consultar en la sección 'Recetas' del Canal de Alimentación de CONSUMER EROSKI en Internet ([www.consumer.es](http://www.consumer.es)).

**CONSULTORIO NUTRICIONAL**

El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección [info@consumer.es](mailto:info@consumer.es) o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, B° San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).