



E HAMBRE?

Cocina Ligera

y Vida Sana

**SI SIENTES LA TENTACIÓN,
COME, PERO RECURRE
SIEMPRE A LOS ALIMENTOS
QUE SACIAN SIN
ENGORDAR UN GRAMO**

Bebidas que ayudan ÉSTAS, SI

No es lo mismo beber que masticar un alimento sólido, el poder saciante de los líquidos es menor, pero algunas bebidas también ayudan a llegar a las comidas principales sin cometer excesos. Las mejores son:

● **AGUA:** es el remedio más sencillo, barato y saludable. Además, **la tenemos siempre a mano.** Es cierto que permanece poco tiempo en el estómago, pero **da sensación de saciedad de inmediato.** ¿Qué cantidad beber? De seis a ocho vasos diarios, entre 1,5 y 2 litros diarios, mejor entre comidas: dos vasos al levantarse, dos a media mañana, dos antes de la comida —que frenan el apetito— y otros dos por la tarde o por la noche;



de este modo, esta agua que bebemos, más la que ingerimos a través de los alimentos, completa los 2,5 litros que satisfacen nuestras necesidades diarias. **Resultado: 0 calorías.**

¿La quieres más sabrosa? Añádele el zumo de un limón o de un pomelo.

● **ZUMOS:** el de tomate (200 ml, 100 calorías) con unas gotas de aceite, sal y pimienta es una **bebida muy saludable** y baja en calorías. El de naranja natural, consumido en el momento, es **un delicioso aporte de vitaminas poco calórico** (200 ml, 80 calorías). También puedes recurrir a los zumos y néctares en brick o envase de cristal como los Granini (200 ml de néctar de zanahoria y naranja enriquecido con vitaminas A+C+E, 100 calorías; brick de 200 ml, multivitaminas, 106 calorías; hay muchos sabores (naranja, piña, melocotón, tomate, pera, plátano...). Todos ellos **fáciles de transportar (trabajo, viajes...).**



Pequeños pecados ¡STOP!

En ocasiones hacemos desayunos, comidas y cenas muy equilibrados, incluso de dieta, y echamos todo el esfuerzo por la borda en un solo bocado, un snack en apariencia intrascendente, pero que no lo es tanto. **Toma**

nota de los pequeños caprichos a los que debes renunciar:

- Una bolsa (100 gr) de patatas chips: 544 calorías.
- Una tapa de ensaladilla: 380 calorías.
- Un pincho de tortilla: 194 calorías.
- Un capuchino con un cruasán: 300 calorías.
- 100 gr de pipas de girasol o palomitas: 592 calorías.
- 100 gr de galletas de chocolate: 524 calorías.
- 100 gr de galletas saladas: 464 calorías.
- Un donut (50 gr): 228 calorías.
- Un bollo o ensaimada (50 gr): 235 calorías.
- Una magdalena (38 gr): 178 calorías.
- 100 gr de chocolate con leche: 550 calorías.
- 100 gr de pistachos: 581 calorías.
- Una galleta de mantequilla: 40 calorías.
- Una rebanada de pan: 60 calorías.
- 100 gr de pan tostado: 374 calorías.



LA OPINIÓN DEL EXPERTO

Cómo vencer el hambre física y psíquica



Dr. Gregorio Mariscal Bueno, Médico especialista en Nutrición y Medicina Estética

Hay que diferenciar entre el hambre física, o necesidad de alimentarnos, y el hambre psicológica, emocional o afectiva asociada a nuestros problemas cotidianos y a ciertas insatisfacciones como el estrés, la abstinencia al tabaco, síndrome afectivo estacional, turnos laborales...

Para vencer la primera resulta interesante:

● **La ingesta de alimentos ricos en fibras insolubles (verduras y cereales enteros) y en fibras solubles (fruta) y la utilización de ciertas plantas saciantes y alimentos ricos en hidratos de car-**

bono, que no eleven bruscamente la insulina (cereales, legumbres y frutas).

● **Para que las fibras ejerzan este efecto es muy importante que las acompañemos de una cantidad importante de agua, ya que en ese caso se hinchan (más las solubles que las insolubles) y por tanto tendrán mayor poder saciante, también forman un gel viscoso que retarda el vaciamiento gástrico y lubrican, favoreciendo la evacuación.**

● **Sería conveniente tomar fibras y fruta con abundante cantidad de agua entre 30 y 60 mi-**

nutos antes de las comidas o antes de la hora en la que se desencadena el apetito.

● **Un buen truco es tomar una hora antes de las comidas una manzana con piel y/o una naranja y/o un yogur con salvado de trigo o unos comprimidos de fibra (Glucomanano, Goma de Guar...) y abundante cantidad de agua. Al llegar a la comida se inicia con un plato abundante de verduras cocidas.**

El hambre psíquica, que se produce en situaciones adversas, se relaciona con una avidez desmedida por alimentos ricos en hidratos de car-

bono, porque favorecen la formación en nuestro Sistema Nervioso Central de ciertas sustancias (neurotransmisores) cuya carencia puede compararse al síndrome de abstinencia de ciertas drogas. Mi consejo es que:

● **Entre 30 y 40 minutos antes de la crisis se tome, por ejemplo, una patata cocida o seis galletas María o un tazón de cereales o un bollo de pan. La primera opción (patata cocida) es la más indicada si hay problemas de sobrepeso.**

● **Ciertas plantas también pueden ayudarnos: hipérico, valeriana, espino albar y pasiflora.**



Ojo a las bebidas TAMBIÉN ENGORDAN

Excepto el agua, todas las bebidas aportan calorías. Descubre cuántas y este verano **aplaca tu sed y apetito con las más ligeras:**

- Un refresco de cola light: 2 calorías
- Un té: 4 calorías.
- Un café solo: 5 calorías.
- Un café con azúcar (1 cucharada): 18 calorías.
- Una copa de vino: 70 calorías.
- Un vaso de sidra: 70 calorías.
- Un zumo de naranja (200 ml): 80 calorías.
- Una copa de cava: 84 calorías.
- Una lata de cerveza sin alcohol: 93 calorías.
- Un zumo de tomate (200 ml): 100 calorías.
- Una cerveza tipo Lager (220 ml): 100 calorías.
- Un whisky: 115 calorías.
- Una lata de cerveza negra: 122 calorías.
- Una lata de cerveza rubia: 149 calorías.
- Un lata de refresco con azúcar: 159 calorías.
- Un vermú dulce: 160 calorías.
- Una copa de oporto, vino dulce o jerez: 160 calorías.
- Un vaso de batido lácteo con cacao: 200 calorías.
- Un café irlandés: 225 calorías.
- Un coñac o un brandy: 243 calorías.
- Una copa de anís (30 ml): 312 calorías.
- Un cubalibre (150 ml): 345 calorías.
- Un gin-tonic (150 ml): 370 calorías.



Dulces tentaciones HUYE DE ELLAS

Muchas veces sentimos la necesidad de tomar un dulce, unas galletas, un bombón, un bollito... sin duda al momento quitan el apetito pero después tienen un efecto bumerán, que nos hace volver al punto de partida: ¡la misma sensación de hambre que al principio! La razón es sencilla: el azúcar ha pasado rápido a la sangre, fuerza la salida de la hormona insulina y enseguida repite el mismo esquema. Todo lo contrario ocurre cuando se toman azúcares de ab-

sorción lenta como pan, arroz, pastas, cereales o barritas energéticas con estos componentes, que hacen que el azúcar llegue poco a poco a la sangre y por tanto mantienen la tasa de glucosa en cifras normales.

Los sustitutos de comida son... sustitutos de comida

◆ No los confundas con un pisolabis para aplacar el hambre. Si decides hacer dieta y recurras de forma puntual a batidos, sopas, barritas, galletas, cremas (Biomanan, Biocentury, Silkenform, Dietabelt, Bio-Light, Menu-diet de Yoplait... recuerda que se toman en sustitución de las comidas y no como quitahambres. Dos barritas de chocolate aportan alrededor de 350 calorías; por tanto, si las ingieres para *matar el gusanillo*, puedes incluso engordar, si además realizas tu comida normal.



Adoración Rodríguez

EL ARTE DE EMBOTAR LOS ALIMENTOS

**UNA TÉCNICA SENCILLA QUE PERMITE
DISFRUTAR TODO EL AÑO DE VERDURAS,
HORTALIZAS Y PESCADOS LIGEROS,
PERO DE LIMITADA COSECHA ANUAL**

Las verduras y también algunos pescados, sobre todo azules, conservan sus valores nutritivos y su buen aspecto embotados en tarros herméticos. Y así esperan, tan frescos, sumergidos en agua, aceite o vinagre, alineados en los estantes de la despensa hasta el momento de llegar al fuego o al plato.

Fácil y divertido

Tiene un plus de trabajo, por supuesto, pero **es gratificante** y escapa de la monotonía del día a día. Así que no te asuste la tarea, ni vas a embotar todo lo que cae en tus manos, ni piensas dedicarte a la industria conservera: sólo estarás entre botes y cazuelas una tarde o unas horas del fin de semana, **con el saludable objetivo de sacar partido a una buena compra** (esos tiernos guisantes, ese bonito de pincho recién sacado del mar) o a un maravilloso regalo (esa caja con las primeras alcachofas de Tudela).

¿Otras ventajas? **El embotado case-ro es natural, ligero** –incluso si

usas aceite– y más barato. En un plis-plas, resuelve imprevistos, aperitivos, rellenos, salsas, ensaladas y platos rápidos de última hora.

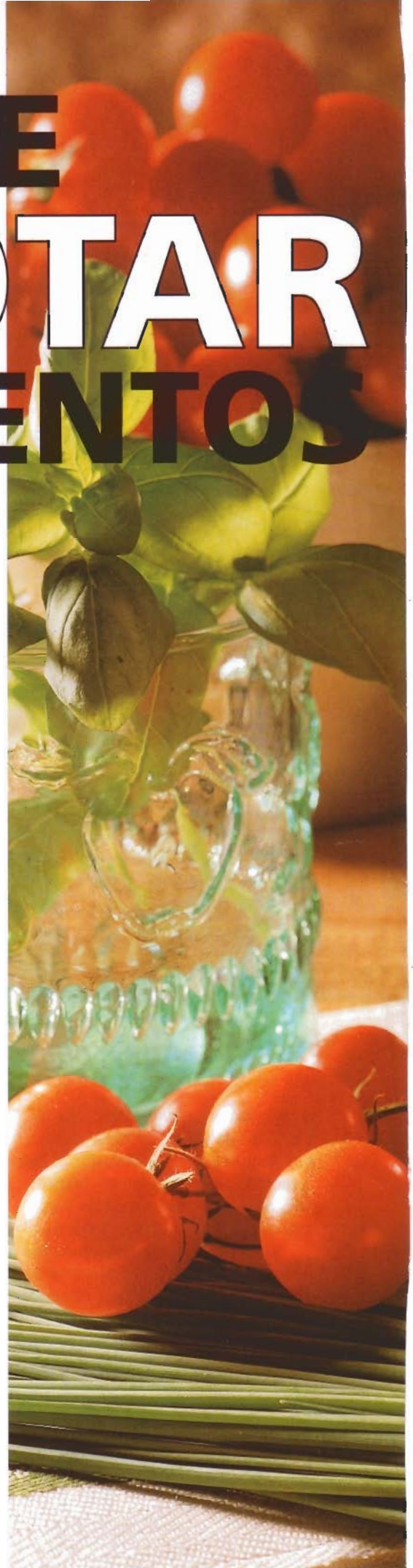
El previo

Antes de ponerte en faena debes tener todo a punto para evitar tiempos muertos y trabajo extra.

Comprueba que tienes a mano los utensilios: frascos herméticos de cristal resistente al calor (valen los botes de otras conservas); puchero amplio de acero o esmalte para la cocción previa; colador para escurrir; un par de buenos cuchillos; tijeras; paños limpios y cazuela grande para esterilización posterior.

Elige el líquido conservante: aceite, vinagre o agua. Si optas por el primero, que sea de oliva muy refinado o de girasol –para que su sabor no domine demasiado–; si prefieres el vinagre, elígelo bueno y suave; si se trata de agua, siempre hervida (sirve la utilizada para la cocción) con sal y unas gotas de zumo de limón.

Selecciona calidad. El pescado, fresquísimo, con la carne prieta, olor a mar, ojos brillantes, escamas



¿ATAQUES D

¿Quién no ha sentido alguna vez un hambre atroz, una sensación de vacío en el estómago que nos hace asaltar el frigorífico enloquecidos?

Te descubrimos cómo saciar tu apetito sin sumar kilos de más.

APRENDE A PICAR

SIN QUE TE PESE,

CON BOCADOS

MUY LIGEROS

Nada tan placentero como sentir hambre y saciarla. Esa sensación nos recompensa y tranquiliza –las endorfinas– y, lo más importante, hace que dejemos de necesitar la comida: esto a su vez nos evita una ingesta calórica que sobrepase nuestras necesidades y nos haga engordar. ¿Qué señales físicas se producen cuando nos ataca ese molesto gusanillo? Una sensación de vacío en el estómago, que se debe a la combinación de bajos niveles de glucosa y la ausencia de alimento en el estómago e intestino delgado. Para no pasar hambre entre horas, come 5 veces al día: haz 3 comidas básicas y dos pequeños refrigerios, con proteínas, fibra y agua suficiente, para calmar tu estómago.

Horas peligrosas PISCOLABIS LIGHT

Merece la pena tener alguno siempre a mano. Descúbrelos todos y elige los que más te gusten:

● **QUESO FRESCO:** tipo de Burgos (174 calorías), Sveltesse (136 calorías), Philadelphia light (186 calorías), queso quark Danone (106 calorías), mousse de queso Danone (105 calorías), mousse de queso con fresas Sveltesse (114 calorías)..., todos por cada 100 gramos. **Sacian, apenas**

engordan, suponen un plus de calcio y además alimentan.

● **VERDURAS CRUDAS:** repletas de vitaminas, minerales y fibra. Hay infinidad de opciones, desde un tomate con unas gotas de aceite, a una zanahoria... **son poco calóricas, sacian y facilitan el tránsito intestinal.**

● **ENCURTIDOS:** cebollitas, pepinillos... **pueden comerse sin límite hasta no sentir ni pizca de hambre.**

● **FRUTA:** entre las que gozan de mayor prestigio están las manzanas (en especial la Granny Smith, por su grado de acidez) y otras poco calóricas como naranja, pera, ciruelas, cerezas o fresas. **Son muy ricas en fibra y nutrientes.**

● **HUEVO DURO:** sin sal, es perfecto para aplacar el hambre, ya que su permanencia en el estómago es de 1 o 2 horas. Se pueden tomar hasta 4 veces por semana (personas sanas). **Alimenta mucho.**

● **YOGURES DESNATADOS:** como el natural (52 calorías), el cremoso

con calcio (55 calorías), con ciruela y cereales (65 calorías)... por envase de la firma Sveltesse. La oferta de mercado es amplísima, todas las marcas disponen de una gama desnatada (Danone, Yoplait, Clesa, Pascual...). A media mañana y a media tarde dan un resultado estupendo y **garantizan un plus de calcio.**

● **GALLETAS DE SALVADO:** con un gran vaso de agua o unas cápsulas de algas también con agua, son estupendos quitahambres. Además **el salvado es bueno para corregir el estreñimiento.**

● **JAMÓN DE YORK bajo en grasa o jamón cocido extra:** como el jamón Campofrío que aporta 126 calorías por cada 100 gramos. Una rebanada de pan (60 calorías) y 30 gramos de jamón de York calidad extra suman sólo 98 calorías, **un bocado que te quitará por completo el apetito.**

● **SURIMI:** también llamado palitos de cangrejo, es rico en proteína y pobre en grasa; puedes tomar 2 o 3 **barritas** para aplacar el hambre entre horas (82 calorías por cada 100 gramos). Sin acompañarlo de pan o salsas, **puedes tomar todo lo que quieras.**

