

Ponte en forma bailando
con **ZUMBA**



10% DE
CON
G

[Autos](#) | [Casa](#) | [Deportes](#) | [Dinero](#) | [Entretenimiento](#) | [Mujer](#) | [Música](#) | [Noticias](#) | [Pagina](#)

[Tu Bebé](#) | [Belleza](#) | [Bodas](#) | [Cocina](#) | [Dietas y Ejercicios](#) | [Familia](#) | [Moda](#) | [Foros](#)

Enlaces Directos: [Postres](#) | [Carnes](#) | [Bebidas](#) | [Ensaladas](#) | [Sopas](#) | [Desayunos](#) | [Pastas](#) | [Acidez](#)

Cocina > Comida saludable

[Envía este artículo a un amigo](#)

[Imprimir este artículo](#)

[Escribe al editor](#)

Emparedados deliciosos Cómo hacerlos más saludables

Ricardo Goncebat., EFE

▶ [Un toque sano](#)
▶ [Ponle vegetales](#)

[Cocina y Gastronomía](#)

Aunque son una “comida rápida”, que se prepara e ingiere deprisa, no tienen por qué engordar ni ser poco nutritivos. Si se preparan de modo que contengan pocas calorías y abundantes nutrientes, se incluyen dentro de una dieta variada, completa y equilibrada y se consumen con moderación, pueden aportar una buena ración de sabor y salud.

[Todo lo que buscas para tu cocina aquí](#)

Un toque sano

Los también llamados “emparedados” son mucho más que “una porción pequeña de jamón u otra vianda, entre dos rebanadas de pan de molde”, como los define el diccionario. Y son mucho más que un recurso fácil para cuando falta tiempo, no se tienen ganas de cocinar o se desea salir del apuro cuando se quiere improvisar, picar entre horas, comer de pie o durante un viaje, como supone mucha gente que los considera una “comida de segunda categoría”.

Publicidad



EFE

Los también llamados “emparedados” son mucho más que “una porción pequeña de jamón u otra vianda.

“Su trío básico de componentes, es decir el pan, los ingredientes y el aderezo, permite una enorme cantidad de combinaciones nutritivas y de calidad, que permiten dar una gran variedad a la **dieta**”, señala el nutricionista Gregorio Mariscal Bueno, que explica, como elaborar unos bocadillos y sándwiches, tan agradables para el paladar como beneficiosos para la línea y la salud.

Más en Uni

- ▶ [La nueva vi tu auto per](#)
- ▶ [Prepara tus la visita del](#)
- ▶ [Todavía est ponerte a d](#)
- ▶ [Ya viene el amor. ¿Está](#)

Enlaces Rel.

- ▶ [Desayunos](#)
- ▶ [Delicias sin](#)
- ▶ [Un yogur p día](#)
- ▶ [Nueces, alm y más](#)
- ▶ [Menú antic](#)

Fotos



Videos





Elimina las grasas: Las grasas no sólo amenazan la silueta sino también la salud del corazón: para reducirlas, quita las grasas visibles de las carnes, embutidos y aves (también su piel), y desgrasa las mayonesas y salsas similares, añadiéndoles yogur, zumo de limón o clara montada.

Elige ingredientes magros: Prepara los bocadillos con ingredientes proteicos y poco calóricos: elige las carnes y embutidos magros en vez de los grasos, reduciendo los fritos y los aderezos calóricos. Puedes incluir esporádicamente escalopes o tortillas frías, pescado rebozado, embutidos, carnes grasas y ahumados, pero no conviene abusar de ellos. El foie gras y los patés son sabrosos pero muy grasos: empléalos como aderezo, más que como ingrediente principal. Además, evita los quesos muy curados o demasiado grasos.

El pan más recomendable: Es el integral o de cereales y semillas, porque su aporte energético es similar al del blanco, pero contiene más sustancias nutritivas, fibra vegetal y llena más el estómago, quitando pronto el apetito.

Variedades con valor añadido: De cebolla, centeno, nueces, ajo o semillas de girasol, de pueblo, de trigo y soja, de pita, de leña, de centeno con muesli, con semillas de amapola, Pumpnickel, multi-cereales y semillas, trigo germinado, Knäckebröd. En molde, barra u hogazas, dispone de numerosos tipos de panes completos, para dar variedad

y un toque de sabor a tus bocadillos.

Las rebanadas más proteicas: Embutidos como el jamón serrano o el lomo, carnes como el pollo o el pavo y frutos del mar como el atún, las sardinas en aceite y las gambas, combinan bien con casi todo.



Infografías

[Tu corte](#)

[La dieta](#)

[Mitos p](#)

Foros y Cha

[Cocina y C](#)

[La Cocina](#)

[Club de lo:](#)

[Tragos y C](#)

Compras

Encuentre música, deportes, y películas en la tienda de [Compras en Univision.com](#). Haz click aquí.

Tu Opinión

[Cocina y Gastronomía](#)

Enlaces Patrocinados

[Vea su anuncio aquí](#)

["Lose 42lbs In 3 Months"](#)

How I Went From Fat To Fit In Under 3 Months". 100% Guaranteed To Work!

MicroNutra.com

 **Dieta**

Sientete mejor y adelgaza Sin dejar de alimentarte.

www.tunuevafigura.com

 **Recetas**

Nunca cocinar ha sido tan sencillo con Chef 2000 ¡Por sólo 19€ al mes!

www.shopo.tv/oferta-robot-cocina

© EFE

[Regresa a la portada de Univision.com](#) | [Mapa del Sitio](#) | [Chat](#) | [Foros](#) | [Radio](#) | [RSS](#) | [Newsletters](#)

[Política sobre privacidad](#) - [Privacy Policy](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Derechos de Autor](#) - [Declaraciones Generales](#)

[Advertising Information](#) - [Jobs](#) - [Información de la Empresa / Corporate Information](#) - [Copyright © 2006 Univision Communications Ir](#)