

Aporta energía y vitalidad, es cardiosaludable
y mejora el estado de ánimo.

¿Qué más se le puede pedir a un bocado que
lo tiene todo y además no engorda?

Date al CHOCOLATE

(¿por qué no?)

Ganarás salud y buen humor

Que el chocolate levanta pasiones nadie lo duda. Es difícil encontrar quien se resista ante unos bombones o un par de tabletas. Si por miedo a los michelines intentas sacrificarte, tenemos buenas noticias: en una dieta equilibrada este alimento puede estar presente, ¡eso sí, de forma moderada! Es más, su consumo no sólo mejora el estado anímico —ya que eleva los niveles de serotonina y endorfinas en el cerebro—, también protege el corazón y aumenta las defensas. Si eres chocoadicta y te sobran unos kilitos, ¡no temas!, puedes realizar una dieta, que incluye una ración de chocolate diaria, y que está avalada por el doctor Gregorio Mariscal Bueno, especialista en Nutrición. Perderás de 1 a 2 kilos por semana. ¡Compruébalo!

¿Te falla la memoria? ¡Actívala!

En periodos de actividad intelectual intensa, como cuando los estudiantes están frente a los exámenes,

una solución perfecta es el nuevo **PS-Memorychip**, de Chocolates Torras, de **venta en farmacias**.

Este chocolate bajo en grasa está enriquecido con un

principio activo natural, esencial para el buen funcionamiento del cerebro, que se extrae de la lecitina de soja.

Se presenta en cajas de 6 unidades de 15 g cada una. La efectividad del tratamiento se completa tras 3 semanas de consumo. Precio aprox.: 1.495 ptas.

RICAS ONZAS... Repletas de virtudes

Un estudio nutricional del cacao y productos derivados, realizado por los doctores Magda Rafeca y Rafael Codony, profesores de Nutrición y Bromatología de la Universitat de Barcelona, resalta estas cualidades:

- **Es una fuente de energía muy alta y con poco volumen de ingesta** —una pequeña porción es suficiente—, por eso se aconseja en estados que requieren un aporte extra energético de forma inmediata, como son las distintas prácticas deportivas. Dado que aporta 507 calorías por cada 100 g, si se lleva una vida sedentaria no conviene abusar.

- **Actúa como antioxidante** gracias a los polifenoles del cacao, compuestos que se han relacionado con la prevención del proceso ateroesclerótico y con la aparición de ciertos tipos de cáncer, en especial en el aparato digestivo. Estos com-

puestos antioxidantes se cree que también ejercen un efecto beneficioso en la prevención de enfermedades cardiovasculares y en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

- **Disminuye el colesterol** por efecto de los fitosteroles o esteroides vegetales, que están actualmente en el punto de mira de numerosos estudios y que ayudan a reducir la oxidación de LDL, minimizando el efecto de este colesterol pernicioso.

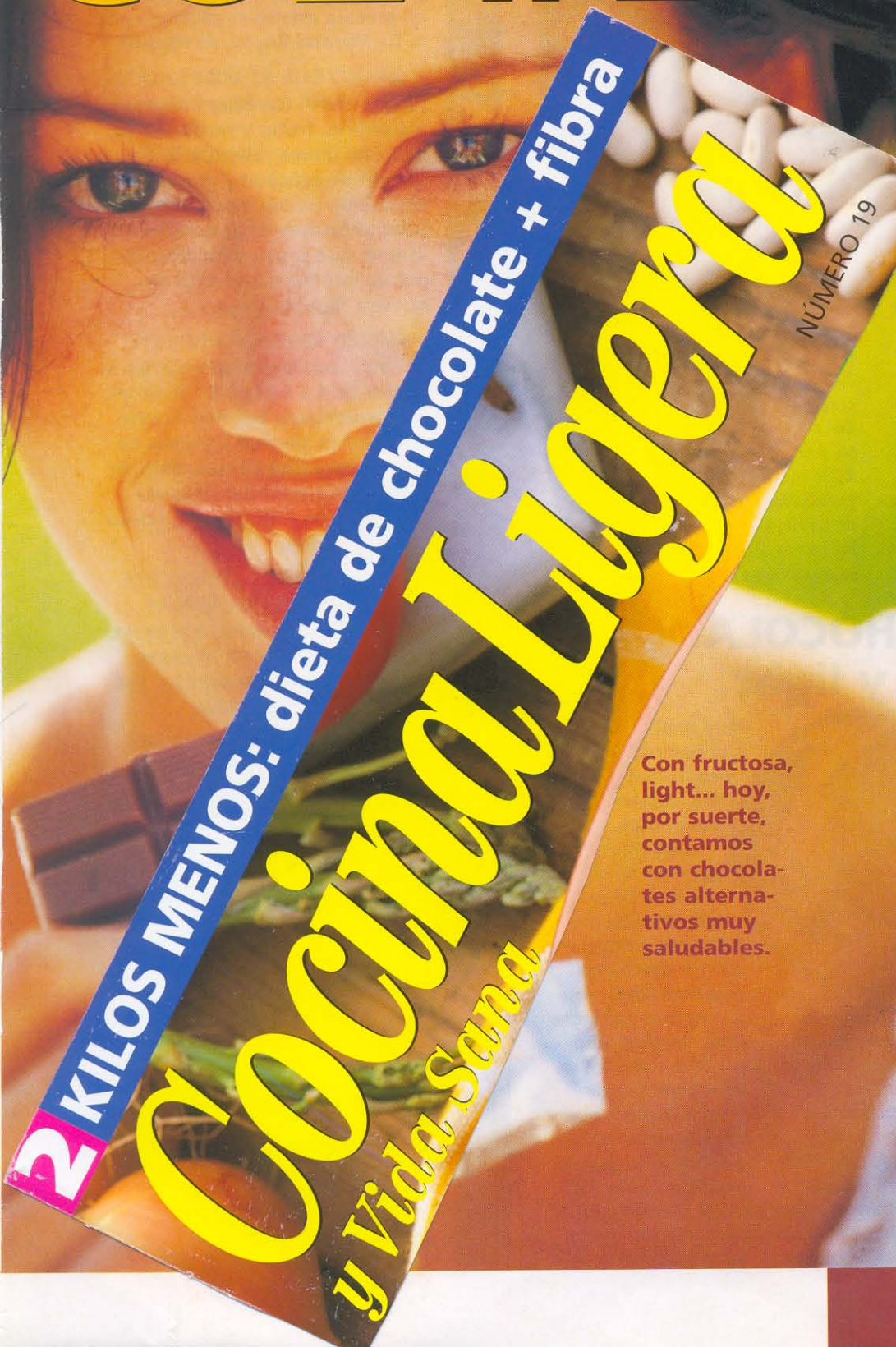
- **Aporta vitaminas** indispensables como la **tiamina (B1)** y el **ácido fólico**; el chocolate y los derivados del cacao también son ricos en minerales como potasio, fósforo y magnesio.

- **Mejora el estado de ánimo** gracias a una sustancia presente en el

cacao llamada feniletilamina, que también se encuentra en el cerebro y se libera cuando se presentan las emociones.




CHOCOLATE



Con fructosa, light... hoy, por suerte, contamos con chocolates alternativos muy saludables.

FALSOS MITOS ...Y REALIDADES

 La leyenda negra de este alimento originario de la América precolombina está muy extendida porque muchos creen que el chocolate...

ENGORDA. FALSO, sólo favorece el exceso de peso si se toma en exceso. En una dieta que equilibre la energía ingerida con el gasto energético no lo hace.

PRODUCE ACNÉ. NO SE HA PROBADO CIENTÍFICAMENTE. Los expertos en nutrición afirman que el acné se debe sobre todo a factores hormonales. Lo que suele ocurrir es que los adolescentes, que de por sí se encuentran en pleno cambio hormonal son más adictos al chocolate.

PROVOCA CARIES. LA RELACIÓN NO ES DIRECTA. Pese a que el consumo de productos ricos en azúcar favorece su aparición, influyen otros factores como son la textura y la adhesión a los dientes (el chocolate no permanece mucho tiempo en los dientes, pese a lo que podría pensarse). Lo cierto es que una buena higiene bucal después de las comidas, sean de la naturaleza que sean, es un factor esencial para prevenir las caries.

CREA ADICCIÓN. NO SE HA DEMOSTRADO con rigor y ciencia que sus componentes posean efectos fisiológicos que provoquen un consumo compulsivo e irremediable. Lo que de verdad sucede es que su ingesta se asocia con un acto placentero.

CAUSA MIGRAÑA. NO SE HA COMPROBADO que esta afirmación sea cierta. Lo que parece que sucede es que el deseo de consumir dulce, se trate o no de chocolate, se asocia a un síntoma de que se avecina una migraña.

POSEE EFECTOS AFRODISÍACOS. TAMPOCO ES CIERTO, lo que ocurre es que, al ser rico en energía, tiene un efecto reconstituyente para el organismo.

EN LA COCINA

Múltiples posibilidades

Si te gusta cocinar, te proporcionará miles de recursos, como asegura la experta restauradora y repostera **Eva Arguiñano**, una enamorada del chocolate. Por eso ella lo emplea en deliciosas recetas, tanto en postres como para condimentar caza y pesca. "No hay nada que no vaya con él -afirma-, en sí es una maravilla. En la cocina se presta a infinidad de platos, para lucirte y dar color". Como ocurre en esta ensalada, en la que el contraste de sabores es protagonista.



Ensalada fresca con chocolate

Ingredientes:

● 1 lechuga ● 1 escarola ● 1 hoja de roble ● 1 tallo de hinojo ● 10 uvas negras grandes ● 50 g de almendras tostadas fileteadas.

Para la vinagreta: ● 4 cucharadas de aceite de oliva ● 1 clara de huevo ● 1 cucharada de vinagre al gusto ● 1/2 cucharadita de tomillo ● 1/2 cucharadita de estragón ● 1/2 cucharadita de orégano ● 1 cucharadita de pimienta molida ● 1 pizca de edulcorante en polvo (sacarina o aspartamo) ● sal al gusto ● 1/2 tableta de chocolate amargo.

Preparación

1. Se lavan la lechuga, la escarola y la hoja de roble y se escurren bien; se trocean con las manos.
2. Se corta el tallo de hinojo en juliana fina; se trocean las uvas.
3. Se bate la clara de huevo y se incorpora el resto de los ingredientes de la vinagreta, excepto el chocolate, y se mezcla todo bien.
4. Se mezclan en una fuente las tres variedades de lechugas, justo antes de servir; se adorna con el hinojo, las uvas y las almendras; por último se espolvorea el chocolate rallado.

LOS OTROS CHOCOLATES

Con fructosa y light

Hasta hace poco, diabéticos, enfermos del hígado, personas con colesterol o sobrepeso... no tenían más remedio que renunciar al chocolate tradicional hecho a base de cacao, leche, grasas, manteca de cacao y azúcar. Hoy, por suerte contamos con alternativas muy saludables, que se ajustan a todas las necesidades. Veamos:

■ **Con fructosa, para diabéticos:** están hechos con este azúcar de lenta absorción intestinal, en cu-



yo metabolismo no interviene la insulina siempre que la cantidad ingerida al día no supere los 80 g. Así son los de la línea **Natura, de San-tiveri** (con almendras, moca, con leche desnatada, blanco...). Su valor calórico es

muy similar al chocolate normal, ya que oscila entre 511 y 553 calorías por cada 100 g.

■ **Más ligeros, ¡cuidan tu línea!:** en herbolarios y tiendas dietéticas es posible encontrar chocolates algo más light, algunos hechos con leche descremada y edulcorante, como los de las marcas **Sugar Free** o **Sanavi**, que aportan entre 482 y 410 calorías por cada 100 g. Entre 100 y 150 calorías menos por cada 100 g que los tradicionales.

PRINCIPIOS BÁSICOS



Dr. Gregorio Mariscal Bueno, Especialista en Nutrición y Medicina Estética

¿Quieres perder de 1 a 2 kilos por semana sin renunciar a una pequeña ración diaria de chocolate? Esto es lo que debes hacer si decides poner en práctica esta dieta calibrada por el Dr. Mariscal Bueno, de Madrid:

● **BÁSICO QUE ASOCIE CHOCOLATE Y FIBRA** (cereales integrales, legumbres, frutas y verduras), ya que esta última ralentiza la absorción de azúcares y grasas del chocolate. De ese modo evitarás subidas bruscas de glucosa en sangre, que provocarían descargas de insulina y aumento de nuestra capa de grasa.

● **PUEDES SEGUIRLA DURANTE UN MES**, con lo que se llegarían a perder de 4 a 8 kilos. No se aconseja prolongarla por más tiempo. Lo mejor es alternar periodos de 15 días, seguidos de una dieta de mantenimiento o descanso durante un mes y reiniciar un nuevo ciclo de 15 días.

● **LOS ALIMENTOS LOS COCINARÁS CON LAS TÉCNICAS MÁS LIGHT:** cocidos, asados, a la brasa, a la parrilla, al horno, al vapor, al microondas y a la plancha. Las frituras están prohibidas.

● **UTILIZARÁS COMO MÁXIMO** 2 cucharaditas de aceite al día.

● **EN VEZ DE AZÚCAR**, emplearás edulcorantes artificiales.

● **SI TE PRODUCE ESTREÑIMIENTO** toma salvado de trigo, goma de guar o glucomanano acompañados de abundante cantidad de agua, y preferiblemente ingiere-los antes de las comidas que contienen el chocolate.

● **BEBIDAS PERMITIDAS:** infusiones, agua en abundancia y zumos de frutas naturales.

● **CONVIENE QUE TOMES EL CHOCOLATE** a primeras horas del día, a lo sumo en la merienda, para que tu organismo tenga tiempo de quemar el exceso de energía que aporta.

DIETA DE FIBRA + CHOCOLATE

PLAN PARA 7 DÍAS

LUNES

- DESAYUNO:** • café, té o infusión con medio vaso de leche descremada
- 1 rebanada de pan integral
 - 15 g de mermelada light
 - **1 bombón**

- MEDIA MAÑANA:** • 1 yogur
- 10-15 g de cereales integrales
 - 1 vaso de zumo de tomate

- COMIDA:** • 30 g de macarrones integrales cocidos con 35 g de carne de ternera picada y 50 g de tomate triturado natural

- 100 g de sepia a la plancha
- 1 rebanada de pan integral
- 200 g de kiwis

- CENA:** • 200 g de verduras al vapor
- 100 g de ensalada de verduras
 - 75 g de queso de Burgos
 - 100 g de pera

- CENA:** • 200 g de espárragos a la plancha
- 100 g de emperador a la plancha con 100 g de tomate en rodajas
 - 100 g de naranja

MIÉRCOLES

- DESAYUNO:** • café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada

- 1 rebanada de pan integral
- 15 g mermelada light

- MEDIA MAÑANA:** • 1 yogur
- 10-15 g de cereales integrales
 - 1 vaso de zumo de tomate

- COMIDA:** • 30 g de tallarines integrales cocidos con 50 g de tomate natural
- 200 g de mero a la plancha
 - 1 rebanada de pan integral
 - 200 g de kiwi

- **1/2 cruasán de chocolate**
- CENA:** • 150 g de sopa de verduras
- 75 g de requesón
 - 1/2 vaso de zumo de tomate natural
 - 100 g de manzana

JUEVES

- DESAYUNO:** • café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada

- 1 rebanada de pan integral
- 15 g de mermelada light
- **30 g de cereales chocolateados**

- MEDIA MAÑANA:** • 1/2 vaso de leche
- 10-15 g de cereales integrales
 - 200 g de naranja
 - 1 natillas de chocolate

- COMIDA:** • 150 g de sopa de verduras cocidas con 20 g de arroz integral
- 75 g de fiambre de magro de pavo
 - 1 rebanada de pan integral
 - 200 g de macedonia de fruta con edulcorante artificial en polvo

- CENA:** • 300 g de champiñones a la plancha
- 100 g de sardinas a la plancha
 - 100 g de melón

VIERNES

- DESAYUNO:** • café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada

- 1 rebanada de pan integral
- 15 g de mermelada light

- MEDIA MAÑANA:** • 1 yogur
- 1/2 vaso de leche
 - 10-15 g de cereales integrales
 - 1 vaso de zumo de fruta natural

- **1 bombón**
- COMIDA:** • 25 g de lentejas cocidas con zanahoria y 100 g de verduras
- 1 huevo escalfado grande o 2



pequeños

- 1 rebanada de pan integral
- 200 g de naranja

- CENA:** • 200 g de acelgas cocidas
- 100 g de ensalada de verduras
 - 75 g de queso de Burgos
 - 100 g de piña

SÁBADO

- DESAYUNO:** • café o té con medio vaso de leche descremada

- 1 yogur
- 1 tostada de pan integral con 15 g de mermelada light

- MEDIA MAÑANA:** • 1 vaso de leche
- 10-15 g de cereales integrales
 - 250 g de naranja

- COMIDA:** • 200 g de pasta integral gratinada con 25 g de queso
- 250 g de bacalao con 150 g de tomate

- 2 rebanadas de pan integral
- 250 g de melón

- **1 petit-suisse de chocolate**
- CENA:** • 300 g de ensalada de verduras
- 150 g de fiambre de pavo
 - 2 rebanadas de pan integral
 - 200 g de manzana

DOMINGO

- DESAYUNO:** • café, té o infusión con 1/2 vaso de leche desnatada

- 1 yogur
- 1 rebanada de pan integral

- **25 g de crema de cacao**

- MEDIA MAÑANA:** • 1 yogur
- 10-15 g de cereales integrales
 - 1 vaso de zumo de tomate
- COMIDA:** • 25 g de alubias cocidas con 100 g de acelgas
- 150 gr de muslo de pollo asado
 - 2 rebanadas de pan integral
 - 250 g de kiwis

- CENA:** • 150 g de sopa de verduras
- 150 g de pimientos rojos asados con una lata pequeña de atún al natural y 1 huevo pequeño
 - 2 rebanadas de pan integral
 - 200 g de manzana



MARTES

- DESAYUNO:** • café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada

- 1 rebanada de pan integral
- 15 g de mermelada light

- MEDIA MAÑANA:** • 1/2 vaso de leche
- 10-15 g de cereales integrales
 - 200 g de manzana

- **4 cuadraditos de chocolate**

- COMIDA:** • 25 g de judías blancas cocidas con 100 g de ensalada
- 75 g de filete de pavo a la plancha
 - 1 rebanada de pan integral
 - 200 g de macedonia de frutas con edulcorante artificial en polvo