

NUTRICIÓN SANA: LO QUE DEBES SABER PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

# Cocina Ligera

*y Vida Sana*

La revista para sentirse bien  
Mensual nº 45

**¡En exclusiva!**

**NUEVA VERSIÓN, MÁS SANA**

## Dieta de la alcachofa -6 kilos

**¡Las necesitas!  
RECETAS RICAS  
EN CALCIO**

**¡CON LA MITAD  
DE CALORÍAS!**

- Pasta
- Arroces
- Bizcochos caseros

**DR. GREGORIO MARISCAL BUENO**  
Nutrición y Medicina Estética.

PÁGINA

12, 13, 14 y 15

Avd. Ciudad de Barcelona 206, 1º B

28007 Madrid

Tf: 91/ 401-13-09.

# 97 Recetas

**CON LOS MEJORES PRODUCTOS DE TEMPORADA**

**Ensaladas muy frescas, guisos de habas y guisantes,  
pasteles de verduras...**

GLOBUS



# Dieta de la alcachofa: ¡Ésta sí!

## PIERDE PESO SIN PERDER TU SALUD

Si quieres deshacerte de unos cuantos kilos, no elijas cualquier dieta. Muchas son peligrosas. La dieta de las alcachofas que te proponemos es muy eficaz y equilibrada. Además te ayuda a perder entre 4 y 6 kilos.

**C**onoces la dieta de las alcachofas? Algunas famosas se apuntan a ella con regularidad, con el apoyo de algunos suplementos a base de esta hortaliza, y los resultados, no vamos a negarlo, son espectaculares. Pero ¿en qué consiste exactamente? En general, esta sorprendente pérdida de peso suele ir ligada a una drástica monodieta a base de esta verdura, con la que se consigue perder un gran número de kilos en poquísimos tiempo. La otra cara de la moneda es que pone en peligro tu salud, según destaca el doctor Gregorio Mariscal, médico especialista en dietética y nutrición. ¿El motivo? Es deficitaria en nutrientes y muy baja en calorías. Dado que el objetivo de Cocina Ligera es ayudarte a perder peso sin poner en peligro tu salud, hemos confiado en las directrices de este experto en nutrición, quien

nos propone una dieta de 1.400 calorías diarias, muy sana. Con ella perderás peso de forma gradual, y no tendrás que temer el terrible efecto rebote, recuperar el peso perdido a la velocidad del rayo. Toma nota de este plan semanal diseñado por el doctor Mariscal, que podrás repetir a tu gusto 4 o 5 semanas. Perderás 4 kilos al mes si no haces nada de ejercicio, y 6 kilos si abandonas la vida sedentaria. ¡Haz la prueba!

### SUS PROPIEDADES: UNA A UNA

Entre los más conocidos beneficios de esta hortaliza destacan los siguientes:

- Contribuye a digerir las grasas.
- Aporta inulina, un hidrato de carbono que facilita su digestión.
- Nos obsequia con cinarina, un principio amargo, soluble en agua, que estimula la función hepática y biliar.
- Tienen propiedades diuréticas.
- Se recomienda en dietas adelgazantes, por su escaso aporte energético (sólo 30 calorías por cada 100 gramos).
- Ayuda a bajar los niveles de colesterol.

### LA MONODIETA: UN PELIGRO...

Es una fórmula rápida para perder peso, pero no la mejor. Se suele hacer durante 3 días, y se puede llegar a perder hasta 1 kilo diario (¡una barbaridad!). ¿En qué consiste? En comer sólo alcachofas. Se pueden hacer 5 ingestas diarias a base de esta verdura, cocinadas según nuestras preferencias, pero siempre con las técnicas más light (al vapor, cocidas, a la plancha, rehogadas con el mínimo de aceite...) y en zumo, hecho con ayuda de la licuadora. En ningún caso se deben superar los 3 días de dieta, dado que es muy deficitaria en proteínas, hidratos de carbono y otros nutrientes. Lo mejor que puedes hacer es olvidarte de ella y apuntarte a la dieta del doctor Mariscal.

### EL EXPERTO OPINA

**"La monodieta presenta efectos secundarios"**

**L**a monodieta de alcachofas produce el agotamiento de nuestras reservas energéticas", destaca Mariscal. "Pueden aparecer alteraciones como la elevación de los niveles de ácido úrico, que puede producir alteraciones renales agudas, originar mareos al realizar pequeños movimientos corporales, ocasionar el descenso de los niveles de potasio que pueden producir alteraciones del ritmo cardíaco... **Es una dieta ineficaz, ya que la persona suele**

**ganar el peso perdido en poco tiempo (efecto rebote)". Pese a que la pérdida puede ser espectacular, lo que más se pierde es agua. "Se produce una brusca caída inicial de peso el primer día, de 700 a 1.500 g, con un posterior descenso de un kilo diario. Pero la pérdida se consigue al eliminar una gran cantidad de agua y proteínas. La reducción de grasa es mínima". Sin embargo, si hay fugas de potasio, sodio, fósforo y calcio,**

ya que aumentan las pérdidas urinarias. "El organismo intentará mantener unos niveles adecuados de calcio en sangre obteniéndolo de la matriz ósea, lo que traerá importantes consecuencias en el esqueleto". El corazón puede verse afectado. "La obtención de glucosa a expensas de las proteínas orgánicas también afecta a los músculos lisos y vísceras, incluso al músculo cardíaco".



Doctor Gregorio Mariscal, médico especialista en Dietética y Nutrición

Adoración Rodríguez



## LOS SUPLEMENTOS TE AYUDAN

Para aprovechar sus beneficios puedes tomarlas en suplementos:

**Cápsulas de Santiveri:** elaboradas con extracto seco (estuche de 45 cápsulas, 5,60 €). Herbolarios.

**Arkocápsulas:** a base de hojas de alcachofa (Arkochim, envase de 50 cápsulas: 5,5 €). Farmacias.

**Extracto de Santiveri:** jarabe (tarro de vidrio de 160 g, 7 €). Herbolarios y tiendas de dietética.

**Extracto fluido de alcachofa e hinojo:** ampollas para disolver en agua (Arkopharma, envase de 10 ampollas: 7,5 €). En farmacias.



## PLAN PARA 7 DÍAS

Puedes hacer la Dieta de las alcachofas del Dr. Mariscal durante un máximo de 4-5 semanas. En ese tiempo perderás 6 kg si haces ejercicio y 4 kilos si no lo haces.

### LUNES

#### DESAYUNO

- *Tisana de manzanilla* (200 ml).
- *Catalana con queso de Burgos* (20 g de pan, 20 g queso de Burgos, 10 g de tomate y 7 ml de aceite de oliva).

#### MEDIA MAÑANA

- *Licuada de manzana* (200 ml).
- *Yogur desnatado con kiwi* (120 g de yogur, 80 g de kiwi).

#### ALMUERZO

- *Alcachofas con jamón* (160 g de alcachofas, 30 g de jamón serrano, 3 ml aceite de oliva). Se saltean las alcachofas troceadas con el jamón.
- *Conejo acompañado de verduras hervidas* (60 g de conejo, 30 g de alcachofas frescas, 20 g de zanahorias, 20 g de judías verdes, 3 ml de aceite de oliva. Se cocina la carne a la plancha mientras se hierven las verduras. Se espolvorea con ajo y perejil y se sirven las verduras rehogadas.

- *Manzana* (120 g).
- *Pan integral* (30 g).

#### MERIENDA

- *Zumo de naranja natural* (400 ml).
- *Piña* (100 g).

#### CENA

- *Ensalada de alcachofas y nueces* (90 g de alcachofas frescas, 90 g de tomate, 20 g de nueces y 5 ml de aceite de oliva).
- *Atún en papillote* (40 g de atún fresco y 20 g de zanahoria, 20 g de champiñones, 10 g de cebolla y 10 g de apio). Con la plancha caliente, se da vuelta y vuelta al atún. Se cortan muy finas las verduras. Se añade un poco de aceite y se cocinan a fuego suave hasta que estén tiernas, sin que tomen color. Se disponen las verduras sobre un rectángulo de papel de aluminio y encima de éstas el atún. Se envuelve y cuece en el horno precalentado a fuego suave 20 minutos.
- *Queso de Burgos con miel* (40 g de queso de Burgos y una pizca de miel).
- *Pan integral* (20 g).

### MARTES

#### DESAYUNO

- *Tisana de menta* (200 ml).
- *Cereales con miel* (30 g).

#### MEDIA MAÑANA

- *Descafeinado solo* (200 ml).
- *Crakers de queso* (20 g).

#### ALMUERZO

- *Arroz gratinado con champiñones*



### QUÉ TE APORTA

Calibrada por el doctor Mariscal, contiene proteínas, carbohidratos y grasas, que deben estar presentes en toda dieta sana. Por eso no pone en peligro tu salud. Esta es su valoración nutricional:

- ✗ Calorías diarias: 1.403 kcal.
- ✗ Proteínas: 62 g.
- ✗ Hidratos de carbono: 200,1 g.
- ✗ Colesterol: 222,4 mg.
- ✗ Calcio: 566,791 mg.
- ✗ Grasas totales: 42,9 g.
- ✗ Grasas saturadas: 7,9 g.
- ✗ Grasas poliinsaturadas: 7,5 g.
- ✗ Grasas monoinsaturadas: 13,5 g.

(80 g de arroz, 20 g de alcachofas frescas, 20 g de champiñones, 10 g de cebolla, 2 de aceite de oliva y perejil). En un molde aceitado se dispone la cebolla cortada fina, encima se pone una capa de arroz cocido y se decora con champiñones cortados, cebolla y alcachofas a trocitos; se añade perejil. Se hornea 20 minutos.

- *Bocadillo integral de anchoas*. (100 g de pan integral, 30 g de anchoas, 20 g pimienta).
- *Pera* (100 g).
- *Pan integral* (30 g).

#### MERIENDA

- *Té* (200 ml).
- *Pan integral con mermelada* (20 g de pan y 5 g de mermelada).

#### CENA

- *Ensalada de sardinas, atún y nueces* (30 g de lechuga, 90 g de tomate y 30 g de sardinas en aceite, 30 g de atún en aceite, 20 g de cebollas y 10 g de nueces).
- *Tortilla de alcachofas* (60 g de huevo de gallina, 30 g de alcachofas frescas y 1 ml de aceite de oliva).
- *Yogur Bio Natural o de sabor* (120 g).
- *Pan integral* (20 g).

### MIÉRCOLES

#### DESAYUNO

- *Té con limón y miel* (200 g de té y 10 g de miel y 5 g de limón).
- *Tostadas integrales con queso de Burgos* (30 g de tostadas integrales y 20 g de queso de Burgos).

#### MEDIA MAÑANA

- *Café cortado con leche descremada* (180 g de café y 20 ml de leche descremada).
- *Yogur de frutas para beber* (150 ml).

#### ALMUERZO

- *Alcachofas y patatas salteadas con jamón* (80 g de alcachofas frescas, 50 g de patata hervida, 20 g de jamón serrano, 2 ml de aceite de oliva).
- *Ternera de lomo a la plancha con alcachofas* (80 g de lomo de ternera, 40 g de alcachofas frescas, 1 ml de aceite de oliva).
- *Clementinas* (100 g).
- *Pan integral* (30 g).

#### MERIENDA

- *Café descafeinado solo* (10 ml).
- *Plátano* (100 g).

#### CENA

- *Ensalada de alubias con nueces* (70 g de alubias secas, 30 g de tomate,

20 g de cebolla, 10 g de nueces y 2 ml de aceite de oliva).

● **Merluza, champiñones y verduras** (40 g de merluza y 20 g de alcachofas, 20 g de champiñones, 20 g de zanahoria, 10 g de judías verdes y 1 ml de aceite). Se cocina la merluza a la plancha y se hierven las verduras.

● **Yogur desnatado con kiwi** (120 g de yogur, 80 g de kiwi).

● **Pan integral** (20 g).

## JUEVES

### DESAYUNO

● **Té con miel** (200 ml de té y 10 g de miel).

● **Cereales** (copos de avena 30 g).

### MEDIA MAÑANA

● **Tisana de manzanilla** (200 ml).

● **Sándwich de lomo a la plancha y tomate** (50 g de pan de molde, 40 g de lomo de cerdo, 20 g de tomate).

### ALMUERZO

● **Macarrones con queso** (100 g de macarrones, 5 g de queso emmental).

● **Cabrito asado con alcachofas** (70 g de cabrito y 30 g de alcachofas frescas, 20 g de cebolla). Se asa el cabrito en el horno precalentado, con los corazones de las alcachofas y la cebolla, 40 o 60 minutos. Para la salsa se vierte un poquito de agua hirviendo en la cazuela rascando el fondo.

● **Manzanas al horno sin azúcar** (100 g).

● **Pan integral** (30 g).

### MERIENDA

● **Café cortado con leche descremada** (10 ml de café descafeinado y 20 ml de leche descremada).

● **Queso de Burgos con miel** (30 g de queso de Burgos y una pizca de miel).

### CENA

● **Ensalada de alcachofas, tomate y huevo** (70 g de alcachofas, 70 g de tomate, 60 g de huevo, 4 ml de aceite).

● **Salmón a la plancha** (100 g de salmón, 2 ml de aceite de oliva).

● **Yogur desnatado sin azúcar** (120 g).

● **Pan integral** (20 g).

### NOCHE

● **Alcachofas en zumo** (se licuan 200 g de alcachofas).

## VIERNES

### DESAYUNO

● **Café cortado con leche entera** (180 ml de café y 20 ml de leche entera).

● **Catalana con jamón serrano** (20 g de tostadas integrales, 20 g de jamón serrano, 10 g de tomate y 7 ml de aceite de oliva).

### MEDIA MAÑANA

● **Tisana de menta** (200 ml).

● **Plátano** (100 g).

### ALMUERZO:

● **Verduras rehogadas con jamón** (70 g de patata, 40 g alcachofas, 40 g zanahorias, 40 g judías verdes y 1 ml

de aceite, 10 g de jamón serrano).

● **Pavo pechuga con verduras hervidas** (60g de pechuga de pavo a la plancha, 30 g de alcachofas, 20 g de zanahorias, 20 g de judías verdes y 3 ml de aceite. Se hierven las verduras.

● **Naranja** (100 g).

● **Pan integral** (30 g).

### MERIENDA

● **Té cortado con leche** (180 ml de té con 20 ml de leche entera).

● **Requesón** (100 g).

### CENA

● **Ensalada de arroz con manzanas** (80 g de arroz, 40 g de lechuga, 40 g manzanas. Se cuece el arroz y se rocía con limón. Se ponen la lechuga en la ensaladera, se añaden el arroz y la manzana troceada. Se condimenta con centrifugado de manzana.

● **Pescadilla con champiñones y verduras** (40 g de pescadilla y 40 g de alcachofas, 20 g de champiñones,

**Las alcachofas son hortalizas muy depurativas y ayudan a disolver la grasa corporal**



10 g de zanahoria, 10 g de judías verdes, 1 ml de aceite. Se hace el pescado a la plancha; se cuecen y rehogan las verduras. Se sirve).

● **Yogur para beber de frutas** (150 ml).

● **Pan integral** (20 g).

## SÁBADO

### DESAYUNO

● **Café descafeinado solo** (10 ml).

● **Galletas con mantequilla** (30 g galletas tipo "María", 5 g de mantequilla).

### MEDIA MAÑANA

● **Tisana de espino blanco** (200 g).

● **Queso de Burgos con miel** (30 g de queso de Burgos y una pizca de miel).

### ALMUERZO

● **Arroz integral con alcachofas** (80 g de alcachofas, 50 g de arroz integral, 2 ml de aceite). Se hierven las alcachofas en el caldo del arroz y se añaden al arroz hervido. Se condimenta.

● **Bocadillo integral de atún, tomate y lechuga** (100 g de pan integral, 60 g de atún en aceite, 20 g de lechuga, 20 g de tomate).

● **Kiwi** (100 g).

● **Pan integral** (30 g).

### MERIENDA

● **Té** (200 g de té, 10 g de miel).

● **Clementinas** (100 g).

### CENA

● **Ensalada de alcachofas y huevo** (50 g de alcachofas, 50 g de tomate, 40 g de huevo y 3 g de aceite de oliva).

● **Tortilla de calabacín, patata y cebolla** (50 g de huevo, 20 g de calabacín, 20 g de cebollas, 20 g de patatas y 1 g de aceite de oliva).

● **Yogur desnatado sin azúcar con nueces** (120 g de yogur y 10 g de nueces).

● **Pan integral** (20 g).

## DOMINGO

### DESAYUNO

● **Café cortado con leche entera** (180 ml de café y 20 ml de leche entera).

● **Tostadas integrales con miel** (40 g de tostadas, 20 g de miel).

### MEDIA MAÑANA

● **Té con limón y miel** (200 ml, 10 g de miel y 5 ml limón).

● **Flan de vainilla** (100 g).

### ALMUERZO

● **Setas con patatas** (60 ml de caldo vegetal, 60 g de setas, 10 g de patatas, 5 g de zanahorias, 5 g de cebollas, 5 g de pimiento, 5 g de tomate, 3 ml de aceite de oliva). Se limpian y cortan todos los ingredientes. Se calienta el aceite y se saltean las verduras y las setas. Se añaden las patatas y, si se desea, se puede echar un poco de pimentón. Se remueve y se añade el caldo de verduras. Se deja hervir hasta que las patatas estén tiernas. Se sirve caliente.

● **Pollo (muslo) acompañado de verduras hervidas** (60 g de pollo, 30 g de alcachofas frescas, 20 g de zanahorias, 20 g de judías verdes, 3 ml aceite de oliva). Se cocina la carne a la plancha mientras se hierven las verduras.

● **Plátano** (100 g).

● **Pan integral** (30 g).

### MERIENDA

● **Tisana de manzanilla** (200 ml).

● **4 biscotes integrales con aceite de oliva** (20 g de tostadas integrales, 10 g de tomate y 8 ml de aceite de oliva, 5 g de ajo).

### CENA

● **Ensalada de alcachofas y macarrones con nueces** (80 g de alcachofas frescas, 40 g de macarrones, 20 g de nueces y 5 ml de aceite de oliva).

● **Mero con tomate** (50 g de mero y 10 g de cebolla, 30 g de tomate y 2 ml de aceite de oliva). Se sofríe la cebolla y el tomate, se añade el pescado y se cuece unos minutos.

● **Yogur desnatado con kiwi** (120 g de yogur natural y 80 g de kiwi).

● **Pan integral** (20 g).