

Date el lote

Sin ganar ni un kilo de más

POR MAR CALPENA

H

HEMOS DESGLOSADO

los alimentos más frecuentes de una cesta de regalo para explicarte de qué están hechos, cuánta factura le van a pasar a tu barriga y con qué puedes combinarlos para sacarles el máximo beneficio gastronómico y nutricional. Aunque en realidad, según comenta la nutricionista Rosa María Espinosa, de Menja Sa (www.menjasa.es), no todo es tan blanco ni tan negro: "Se ha dicho miles de veces pero no está de más repetirlo: no hay alimentos malos de por sí. Lo que hay es alimentos que deberían tomarse muy de vez en cuando y en raciones pequeñas".

Jamón

La pieza estrella de una cesta de Navidad, la pierna más sexy de todas cuantas pueden pasearse por una cocina, es la de este derivado cárnico que resulta de curar los cuartos traseros o delanteros del cerdo. Pero para que llegue al estado de trascendencia gustativa que lo ha hecho famoso, previamente ésta tiene que ser curada con sal y nitrosos-nitritos. El resultado es que el jamón se seca, todos sus nutrientes se concentran, de modo que el porcentaje de proteína y de grasas es superior en el jamón curado que en la carne fresca de la que procede. Aunque es un alimento relativamente rico en grasas y sal, tiene la gran ventaja de que su sabor concentrado te permite comer raciones más pequeñas. Otro consejo de salud: si no sabes cortarlo correctamente, mejor acude a una charcutería para que te lo lonchee y te lo envasen al vacío. Una de las lesiones más frecuentes que motivan las visitas a urgencias en navidades son los cortes en la mano derivados de la falta de práctica con el cuchillo.

Berberechos y almejas

¿Pero es que todo lo que hay en el lote de Navidad es una bomba para la salud? ¿Es que no va a haber nada en la cesta bajo en grasas y que te sienta bien al cuerpo? ¿Que no cunda el pánico! La respuesta llega de dentro de una lata o un bote de cristal. Lo que hay en ese bote de berberechos o almejas es, agárrate, un 80% de agua y un 20% de proteína, y sólo 80 kilocalorías por cada 100 gramos! Si a eso le añadimos su importante contenido en hierro, calcio y yodo, tenemos a dos ganadores seguros. Y no te preocupes por consumirlos en lata, el envasado no altera sus propiedades nutricionales.

Chorizo

No hay dos chorizos iguales, y la composición de este delicioso embutido varía muchísimo de una a otra variedad o de una a otra marca. Hay que fijarse bien porque esta mezcla de carne magra de cerdo picada, grasa, sal y pimentón dulce o picante puede contener casi una tercera parte de grasas saturadas (sólo hace falta imaginar que una de cada tres lonchas es colesterol puro y duro). Si a eso le sumamos la sal que lleva, mejor raciónatelo, sobre todo si no tienes la tensión muy católica.

Espárragos

Si el trato de los moluscos te parece bueno, el de los espárragos te va a parecer aún mejor... Los espárragos frescos tienen un alto contenido en agua (90%), por lo que su aporte calórico es muy bajo (18 kcal/100 gr). Y encima tienen fibra, ácido fólico, vitamina C, son ricos en potasio, magnesio y fósforo. Por desgracia (todo tiene su lado oscuro) las vitaminas de los espárragos crudos, a diferencia de lo que pasaba en los moluscos, sí que se empobrecen al enlatarlos. Y la cantidad de sal que contienen también sube... De todos modos, la balanza sigue decantándose claramente a su favor, así que puedes abusar de ellos con todas las garantías, e incluso permitirte ponerles mayonesa (si vas para nota, mézclala con un poco de caviar o similares... vas a quedar como el gran chef sin hacer más esfuerzo que el de abrir una lata).

Pimientos del piquillo

Los pimientos, como en el caso de los espárragos frescos, tienen un elevado porcentaje de agua (94%), por lo que apenas llegan a las 18 kcal/100g, lo que se traduce en que, en teoría, podrías comer pimientos del piquillo hasta reventar y no engordarías. La trampa está en que muchas veces éstos se presentan en bonitos envases de cristal que muestran los pimientos en un reluciente baño con aceite, que hace disparar sus calorías (aunque los aceites de oliva sean algo así como la panacea en cuanto a nutrientes, compuestos anticancerígenos, y un montón de cositas buenas para la salud del

corazón). Escúrrelos y disfrútalos con moderación si tienes problemas de estómago. Aunque los pimientos del piquillo son una variedad relativamente poco picante, pueden resultar irritantes para tripas sensibles. Y si los frites, aún aumentan más las calorías y molestias, por lo que si no quieres sacrificar esa forma que te has labrado todo el año, mejor tómalos tal cual.

Queso

Si en los chorizos hay variedad, en los quesos la gama es como para ponerse a temblar. Cuando en nuestra cesta o lote viene uno, lo más probable es que tenga "formato manchego", con lo que seguramente tendrá un mínimo de curación. Pero vayamos por partes. Eso a lo que llamamos queso es básicamente leche entera fermentada y prensada, que se deja secar y madurar o, para decirlo más finamente, curar. Y ya lo hemos visto en el caso del jamón: a menos aire, mayor concentración de nutrientes (aunque, por desgracia, también de sal y de grasas). Con lo cual, lo primero que has de mirar es qué pone en la etiqueta. Dicho lo cual, los quesos más curados también tienen sus ventajas: para empezar, los intolerantes a la lactosa pueden tomarlos con menos riesgo de que les sienta mal, porque este azúcar se encuentra en menor cantidad. Y sí, vale, los compuestos que te engordan aumentan siempre en proporción, pero también ocurre con los que te nutren, así que el queso curado puede y debe consumirse, aunque siempre moderadamente.

Turrón de Jijona, de Alicante, de chocolate

No hace falta ser un lince para saber que la sección dulce de la cesta es la más peligrosa de todas. En lo básico, no hay mucha diferencia entre el turrón de Alicante y la variedad blanda de Jijona, por lo que puedes dejar la elección a tu gusto particular. Recuerda, eso sí, que el mes de enero es temporada alta para los dentistas... Si quieres una coartada moral para justificar el atracón de grasas y azúcares, corta un trozo pequeño y recuerda a la concurrencia que, puesto que el principal ingrediente del turrón es la almendra, vas a ingerir una superdosis de grasas monoinsaturadas que le van a venir de perilla a tu corazón. ¡Y que se atrevan a llevarte la contraria! El turrón de chocolate la cosa cambia: básicamente es como si te inflaras a bombones: todo dependerá de su composición final. Lee la etiqueta.

Polvorones, mantecados y mazapanes

Los polvorones y los mantecados se elaboran con una base similar de ingredientes: almendra molida, azúcar, manteca de cerdo y harina y lo que se detalla de uno es extensible al otro. En ambos casos, uno de ellos te puede alimentar para correr una media maratón, así que si tienes que optar, quizás sea mejor que ya puestos te decidas por el mazapán. Allí donde el polvorón está hecho con grasas animales (que taponan las arterias que es un contento) con las almendras, ya lo hemos dicho, tendrás la leve compensación de pensar que ingieres grasas cardiosaludables. Eso sí, comparten un elevado contenido en azúcar (44%), lo que los convierte en poco recomendables en casos de diabetes, triglicéridos en sangre altos o de exceso de peso. Y para acabar de complicarlo, los polvorones no son aptos para celíacos al contener harina en su composición.

Bombones

Las malas noticias ya te las imaginas: los bombones tienen azúcar, grasas, mataron a Kennedy y hundieron el Titanic. Pero tras su aparente maldad de villano de 007, el cacao destaca también por su importante contenido en vitaminas del grupo B, como el ácido fólico y tiamina, y minerales como fósforo, potasio y magnesio. Además, es una fuente de antioxidantes que ayudan a mantener en buen estado las defensas del cuerpo y que protege las arterias de enfermedades cardiovasculares. Y todavía hay más: contiene teobromina, que mejora el estado de ánimo. Conclusión: busca aquellos bombones que contengan un porcentaje más alto de cacao puro y disfruta de ello. Mañana ya lo sudarás en el gimnasio.

Vinos, cavas y licores

Existen básicamente dos tipos de bebidas alcohólicas, las fermentadas (como el vino o la cerveza) y las destiladas (ginebra, ron, etc...). Se mire como se mire, el alcohol es en sí una sustancia tóxica que nuestro pobre hígado tiene que eliminar y que engorda muchísimo. Pero, dicho esto, también sabemos que el consumo moderado de bebidas como la cerveza o el vino tiene efectos beneficiosos para el organismo. Pero no por el alcohol, sino porque parten de productos (uva, cebada y levadura de cerveza) muy ricos nutricionalmente, que por sí solos ya son beneficiosos para la salud, pero que en su mosto, y luego en la bebida fermentada, concentran sus beneficios. En el caso del vino, mejor optar por los tintos, por los taninos y los antocianos de la uva negra, sustancias cardiosaludables y con efecto antiinflamatorio y de mejora de la circulación sanguínea. La cerveza, por su parte, es muy rica en vitaminas del grupo B, que disminuyen el colesterol. Sea como sea, lo mejor es siempre no caer en los excesos y optar por bebidas fermentadas antes que por destilados. ■



Sí, jamón... con la crisis el rey de la cesta soy yo.