

Un régimen cabal RICO EN HIDRATOS DE CARBONO Y OMEGA 3

Cuidarse, superar el cansancio asociado a la astenia y quitarse tres kilos no es una entelequia. Basta con ajustar la dieta, aumentar el ejercicio y recurrir a la nutrigénica. «La debilidad estacional se vence con una alimentación baja en grasas y rica en hidratos de carbono, fibra, vitaminas B y omega 3», afirma Paula Rosso, nutricionista de M+C (www.corporalmc.com). El reparto de proteínas y carbohidratos del plan que ilustra este reportaje es equilibrado, y sus 1.600 calorías permiten bajar entre dos y cuatro kilos en un mes. «La salud depende en un 30% de la genética y en un 70% en factores ambientales como el deporte o la dieta. Un régimen cabal es clave», insiste Eduardo González, asesor médico de los laboratorios Cinfa.



Otros nutrientes de este tubérculo son el magnesio, el potasio y el hierro. Además, sacia.

Rehabilitar la patata. Si la mayoría de los nutricionistas los comen, debe ser porque no son tan malos. «Existen falsos mitos sobre la patata o el huevo que conviene desterrar. La primera aporta fibra, vitaminas C y B y energía gracias a sus hidratos de carbono. El segundo, sodio, calcio y vitaminas K y E», cuenta González.

Nutrientes PARA NO ALTERARSE CON LA PRIMAVERA

Al cambiar la estación, el organismo se debilita. La razón: debe adaptarse a un entorno con una humedad y temperaturas altas y con más horas de sol. «La astenia primaveral, es decir, el decaimiento físico e intelectual que conlleva, se combate con nutrientes. Los frutos secos, los plátanos, los cereales integrales, el pescado azul y las legumbres aportan las vitaminas, el hierro, el omega 3 y la fibra necesarios para animarnos», explica Lina Robles, dietista del Hospital La Zarzuela Sanitas. Las vitaminas del grupo C, D, E y B también ayudan. «Pero se deben desterrar los azúcares rápidos: bollos, fritos y pasteles», alerta Rosso.

Desdemonizar LA MANTEQUILLA Y LAS VACAS

★ **Sin miedo a la grasa.** Hay estudios que echan por tierra parte de las creencias gastronómicas de este siglo. Las grasas saturadas no son tan malas, según la prestigiosa British Heart Foundation. Conclusión: untar con mantequilla una tostada no se relaciona con enfermedades cardiovasculares. Pero no todos están de acuerdo. «Este análisis no es concluyente, nosotros seguimos recomendando apostar por el aceite de oliva», avisa González. ★ **Un vaso de calcio.** La fiebre por las leches de almendra, de soja, de arroz... ha disminuido el consumo de la de vaca. «Un error, pues aporta sodio, calcio, vitaminas K y E. Y la mayoría no somos intolerantes a la lactosa», explica Rosso.

01

JENGIBRE 'DETOX'

Desayuno: galletas de jengibre acompañas de media pera cortada y almendras troceadas. Comida: sándwich de pavo y tomate aderezado con una pizca de limón y mostaza. Cena: ensalada de huevo escalfado con rúcula y batata. Tentempié: taza de leche de soja con chocolate.

02

PROTEÍNA SACIANTE

Desayuno: batido de yogur y manzana endulzado con una cucharada de mantequilla de almendras y canela. Comida: burrito de queso y judías. Cena: tiras de lomo de cerdo y brócoli con edamame (judías de soja) y cebolla. Tentempié: tomatitos acompañados de hummus y huevo.

03

ANTIOXIDANTES 'TEX MEX'

Desayuno: huevo revuelto con espinacas y hummus sobre una tostada de pan integral y una rodaja de melón. Comida: nachos de pita rematados con salsa de yogur griego, pesto y aceitunas. Cena: crujiente de nueces y coco sobre base de tofu y coliflor. Tentempié: barra de chocolate.

04

CHUTE DE CALCIO

Desayuno: wrap de clara de huevo, espinacas y queso feta. Comida: sopa de tomate y bocadín de ensaladilla de gambas. Cena: lasaña de berenjenas servida con pan de hamburguesa tostado y coronado por unas gotas de aceite de oliva y ajo. Tentempié: ensalada de pepino.