

www.telenovela.es

tele NOVELA

SOLO
1'80€
SPAIN
Canarias 1,90 €

NÚM. 1.473 DOMINGO 4 DE JULIO DE 2021
S E M A N A L



LOVE
IS IN
THE
AIR

Serkan logra impedir
la boda de Eda



DOÑA VISI SE INSTALA EN EL BUFETE

La secreta inquilina



Las anécdotas
de la grabación



Dobladores de las series turcas



La noche de amor
de Carmen y Kiros



Bárbara Oteiza
"Soy optimista
y alegre"

DOS VIDAS

Salud
Marta Cámara

Fotos: Getty

Mantén tu peso en vacaciones (y sin dieta)

El verano está lleno de tentaciones culinarias, pero con estos consejos podrás permitirte todas –o casi todas– sin riesgo de acumular kilos de más. ¡Disfrútalas!

No es momento para ponerse a dieta. La vida social lo pone muy difícil, los chiringuitos de playa más aún y aunque, por lo general, nos apetece comer platos más ligeros, hay un montón de tentaciones culinarias extracalóricas disfrazadas de helados o cócteles. Eso por no hablar de la bajada de ritmo y de las horas que pasamos rendidos al *dolce far niente*. Hay que tirar de recursos –e imaginación– para disfrutar del verano sin que nos pase factura a la vuelta. La doc-

Come muchas ensaladas, gazpacho, frutas de temporada y pescado fresco

tora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, nos da las claves para restar hasta quinientas calorías al día sin darnos cuenta. Toma nota.

Introduce estos hábitos

En versión integral. Apuesta por los carbohidratos integrales: pasta, pan y arroz. La diferencia calórica no es demasiado significativa, pero comerás menos cantidad porque sacian más y su proceso digestivo es más lento. **La merienda 'zero'.** Sáltate el modo de preparación recomenda-

do en el envase y mezcla gelatina dietética, que tiene solo doce calorías por sobre, con un vaso de agua caliente y un yogurt desnatado. Puedes añadir frutas cortadas. Total de calorías: menos de cien, con todo el aporte de proteínas de la gelatina y las vitaminas de las frutas.

Evita los procesados. Y no solo por su elevado aporte calórico. Los alimentos procesados o refinados hacen que el organismo se acidifique provocando cansancio, infecciones, malestar estomacal...

Todo en crudo. Cada cucharada de aceite tiene 108 calorías. ¿Utilizas solo una al cocinar? Súmate a la tendencia

Un vaso de piña colada tiene nada menos que 230 calorías. ¡Imagina el efecto!

raw. Además del ahorro calórico, los alimentos crudos son más difíciles de digerir y hacen trabajar mucho más al aparato digestivo.

¿Refrescos y alcohol? Que sean 'sin'. ¿Ya has probado los tintos de verano 0 calorías y la cerveza 0 alcohol? La cerveza 'sin' tiene la mitad de calorías que la convencional. Cero es también el aporte calórico de los refrescos 0, pero si tienes problemas con los gases o la

¿Y si comes fuera?

La doctora Mar Mira, de la clínica Mira + Cueto, nos da algunos consejos:

De aperitivo

- Frutos secos. Mucho mejor que las patatas fritas, pero modera la cantidad.
- Pepinillos en vinagre. Un poderoso aperitivo bajo en calorías, poseen una gran variedad de minerales y vitaminas.
- Mini brochetas de tomates cherry con queso fresco. La combinación aporta 85 calorías por cada 100 g, y gran cantidad de antioxidantes.

Comida principal

- Elige bien entre las raciones que ofrecen e intenta evitar las frituras.
- Revuelto de trigueros, gambas y/o setas. No solo te llenará de energía, sino que es rico en vitaminas, fibras y minerales.
 - Gazpacho. Muy saciante, rico en vitaminas C, A y E y en fibra y bajo en calorías.
 - Pescado. La merluza, el rape, el lenguado o el bacalao tienen un bajo aporte en grasas.
 - Marisco. Apenas tiene aporte calórico y posee muy poca grasa y muchos minerales.

hinchazón, opta por bebidas sin burbujas en su versión baja en calorías.

Alimentos light. Con reservas. Es cierto que contienen como mínimo un treinta por ciento menos de calorías que su versión 'normal'. Sin embargo, pueden contener azúcares y añadidos nada saludables. Además, se corre el riesgo de comer más cantidad de ellos creyendonos a salvo.

Frutas a evitar. Las hay. Prescinde de las que tengan mayor aporte de azúcar (uva, plátano, papaya, mango...) y salvo que se haga ejercicio por la tarde (se puede comer una fruta antes) es mejor reservar las frutas a la mañana.



La cena perfecta... ¡y las bebidas a evitar!

Buenas combinaciones

- Laura Parada, nutricionista de Slow Life House, nos da ideas deliciosas y saludables para cenar en verano.
- Brochetas de gambas con verduras y aceite de oliva.
 - Ensalada de garbanzos con aguacate, tomate y huevo pochado.
 - Espaguetis de calabacín con atún, tomate, pimiento y aceite de oliva virgen extra.

• Verduras a la parrilla con aceite de oliva y humus.

Bebidas, bombas calóricas

- Cuidado con las copas y los aperitivos de chiringuito. Para mantenerte en tu peso deberás reducir el consumo de alcohol y cócteles y optar siempre que sea posible por bebidas light. Una cerveza o una copa de vino están permitidas, pero mucho cuidado con los combinados veraniegos.

La doctora Mira nos recuerda lo que contienen:

- Caipiriña. La caña de azúcar tiene un alto contenido de alcohol y de calorías.
- Piña colada. Un vaso de este cóctel contiene nada menos que 230 calorías en el azúcar, la crema de coco y el alcohol.
- Margarita. Lleva azúcar que, unido a las calorías del tequila, dan como resultado una bomba en tu alimentación.



La playa puede ser tu gimnasio

La doctora Mira nos dice cómo sacar el máximo partido a las horas de playa.

Pasea descalza

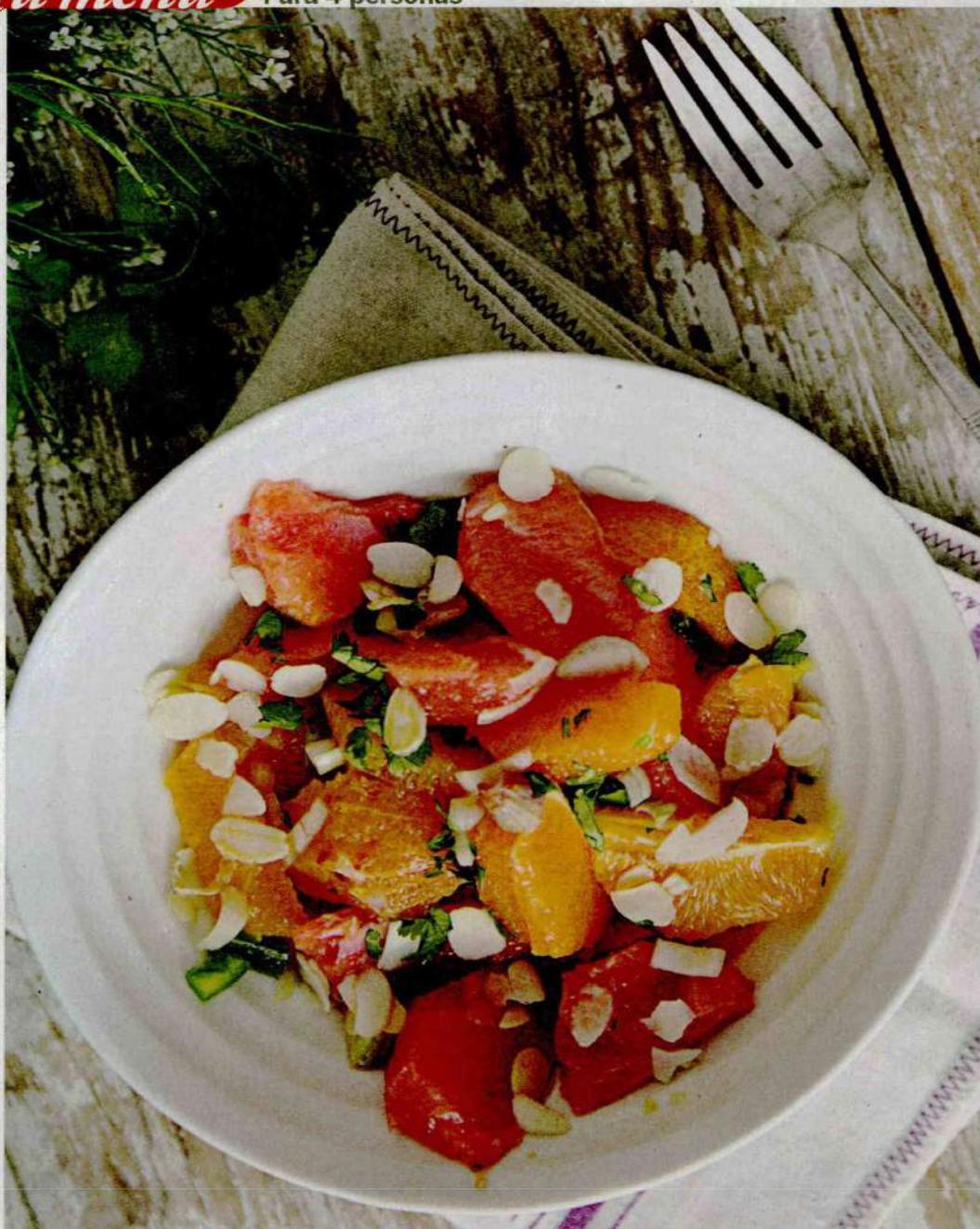
Está demostrado que caminar sobre la arena es altamente beneficioso para la salud: mejora las dolencias de piernas y espalda, ya que supone una especie de masaje reflejo sobre la planta de los pies y un relax para las articulaciones; favorece la estimulación del sistema cardiovascular y renueva el flujo sanguíneo, a la vez que tonifica los músculos de piernas y glúteos. Lo recomendable es andar 20 o 30 minutos al día.

Salta las olas, nada, pedalea...

Aprovecha el mar para ponerte en forma. La natación es uno de los deportes más completos y una de las disciplinas más antiestresantes que existen. Otra opción es alquilar unos pedales acuáticos para moldear las piernas y hacer estiramientos para relajar los músculos sobre la arena o la toalla.

Tu menú Para 4 personas

Por Miguel Torres/Fotografía: Plató Hearst



Ensalada de cítricos

Preparación:
20 minutos

Calorías: 140

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 1 naranja •1 pomelo
- 1 naranja sanguina
- 1 limón •1 chalota
- 60 g almendras picadas
- perejil fresco •1 cuch. de vinagre de Jerez •aceite de oliva virgen extra

Paso 1: Pela y pica la chalota. Ponen un cuenco una cucharadita de zumo de limón, otra de vinagre y cuatro cucharadas de aceite de oliva. Bate y añade la chalota reservada.

Paso 2: Pela la naranja, la naranja sanguina y el pomelo y corta en gajos o rodajas recuperando el jugo que suelten los cítricos al cortarlos. Añade todo al cuenco con la chalota y la vinagreta y mezcla.

Paso 3: Pica el perejil. Ralla la piel de un limón. Espolvorea la ensalada de cítricos con el perejil picado, la ralladura de limón y la almendra laminada y sirve.





Buñuelos de mejillones picantes

Preparación:

30 minutos

Calorías: 270

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

•500 g mejillones frescos
 •azúcar
 •100 g harina trigo
 •1,5 dl cerveza trigo
 •1 rebanada de pan

•1 cebolla
 •2 cuch. salsa sriracha
 •1/2 pimiento verde
 •2 tomates
 •sal
 •aceite de oliva

Paso 1: Pon en un cuenco la cerveza bien fría, una pizca de sal y la harina. Mezcla todo bien con unas varillas.

Paso 2: Pon un cazo al fuego con aceite de oliva y cuando esté caliente introduce los mejillones en la mezcla de cerveza y harina y fríe hasta que se doren. Retira a papel absorbente.

Paso 3: Pela y pica la cebolla y los tomates. Pica el pimiento.

Corta el pan en dados. Pon una sartén al fuego con la verdura picada, los dados de pan y un poco de aceite de oliva. Fríe a fuego lento hasta que las verduras queden bien pochadas y el pan dorado. Añade un poco de sal, el azúcar y la sriracha. Pon el contenido de la sartén en vaso de batidora y tritura. Sirve los mejillones con la salsa picante.

Boquerones al vino blanco

Preparación:

20 minutos

Calorías: 200

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

•16 boquerones
 •2 ajos
 •1 guindilla
 •0,5 dl vino blanco

seco •aceite oliva

•0,5 dl caldo de pescado
 •sal
 •perejil fresco

Paso 1: Limpia los boquerones quitando cabeza y tripas. Pon una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva y dos dientes de ajo pelados y cortados en láminas. Mantén al fuego hasta que el ajo empiece a dorarse.

Paso 2: Corta la guindilla en aros. Añade a la sartén los boquerones salados y la guindilla y fríe un minuto. Retira la sartén del fuego para que se temple el aceite.

Paso 3: Vuelve a poner la sartén al fuego y añade el vino blanco y el caldo de pescado. Termina añadiendo un poco de perejil picado. Mantén al fuego fuerte unos cuatro minutos y sirve.



Sandía y melón con helado de yogur

Preparación:

30 minutos

Calorías: 150

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

• 500 g de sandía
 •500 g de melón
 •4 yogures griegos

•1/2 limón
 •60 g de azúcar
 •3 dl agua con gas

Paso 1: Pon el yogur griego en el congelador hasta que se congele. Haz zumo de medio limón. Pon un cazo al fuego con el azúcar y 1 dl de agua. Mantén hasta que se disuelva el azúcar por completo. Retira, deja enfriar y añade el zumo de limón.

Paso 2: Con ayuda de un sacabocados, saca bolitas del melón. Pon la sandía pelada en un vaso de batidora con el almíbar y el limón. Pasa por la batidora y cuela.

Paso 3: Reparte las bolas de melón en cuatro vasos. Añade el jugo de sandía y agua con gas hasta 3/4 partes de la altura del vaso y termina con una bola de yogur griego helado.