

Las dietas de moda y su verdadero valor

Lic. Cecilia García Schinkel, nutrióloga

Muchas de las dietas que se ponen de moda prometen una pérdida de peso rapidísima y muy efectiva. Si de verdad funcionaran, ¿por qué seguimos los mexicanos aumentando de peso todos los años?

Lo único que parece garantizar la pérdida de peso efectiva, es un estilo de vida saludable que incluya una dieta correcta y actividad física.

La American Dietetic Association, la voz de más de 6000 expertos en el área de la nutrición y la dietética en Estados Unidos, nos recomiendan consumir una gran variedad de alimentos cuidando para cada uno el tamaño de porción y las calorías que representan con respecto al total de la dieta.

Las guías alimentarias de Estados Unidos para 2005, expresan que lo importante es elegir alimentos ricos en nutrimentos esenciales y de bajo aporte energético. Cabe señalar que ninguna de las dos instituciones clasifica ningún alimento como bueno o malo; el problema está en que muchas dietas sí lo hacen y en muchos regímenes se recomienda eliminar los alimentos ricos en hidratos de carbono, especialmente los que son ricos en almidones o harinosos, por considerarse que no aportan nutrimentos a la dieta de forma importante.

Por ejemplo las papas, alimentos que en muchas dietas son eliminados o satanizados por su supuesto papel negativo en el control de peso. La verdad es que son alimentos muy valiosos y cuyo aporte energético es moderado. Una papa mediana, de 145g, aporta tan sólo 110 Kcal, no contiene grasa e implica tan sólo 9% de la porción recomendada de consumo de hidratos de carbono para un día. 110 Kcal son cerca del 5% del total de una dieta promedio para un adulto, que recordemos es de 2000 Kcal. Así que, de verdad, las papas frescas y congeladas son alimentos de moderado aporte energético.

En cada papa fresca o congelada recibimos nutrimentos esenciales para la salud, y es que la papa compite con la mayoría de las verduras y frutas en concentración de vitamina C, de la que aporta 45% de la recomendación diaria por porción de papa. Vitamina C esencial como antioxidante y agente preventivo de enfermedades infecciosas y protector de los daños causados por los agentes radicales libres. Una papa también aporta más potasio que un plátano y es una muy buena fuente de vitamina B6, para el sistema nervioso.

Una dieta equilibrada y completa, como la que incluye papas y otros alimentos ricos en almidones y nutrimentos esenciales, perderemos peso de manera segura y constante.

Grupo PM

Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350

Tel.: (777) 316 7370 • www.grupopm.com • www.potatoesusa-mx.com

grupopm@grupopm.com  USApapas

Fajitas Enriquecidas



Ingredientes

- 12 Rebanadas de Papas Congeladas de Estados Unidos
- 400g arrachera de res marinada, cortada en tiras
- 2 pimientos rojos, cortados en tiras
- 2 pimientos verdes, cortados en tiras
- 1 cebolla morada, cortada en rebanadas medianas
- 2 chiles jalapeños enteros
- 1 diente de ajo, finamente picado
- Aceite, el necesario
- Salsa para acompañar

Preparación

Corte las rebanadas de papa a la mitad; fríalas en una sartén; reserve. En una sartén acitrone la cebolla y el ajo, agregue la carne y las verduras, cocine hasta que se suavicen las verduras; agregue los chiles. Para servir incorpore las papas y mezcle todo cuidadosamente. Acompañe con la salsa de su preferencia.

Rinde 4 porciones

Papas Russets al Parmesano



Ingredientes

- 3 Papas Russets
- 1 cebolla fileteada
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo machacado
- 2 cucharadas cafeteras de nuez moscada
- 300g queso parmesano en trozos (rebanado delgado)

Preparación

Ponga a cocer las papas russets con suficiente agua y sal, agregue el trozo de cebolla y un diente de ajo machacado, cuando estén cocidas, sáquelas, deje que se enfríen un poco y rebánelas con cuidado, acomódelas en una charola de horno y espolvoree la nuez moscada, el queso parmesano y la cebolla. Hornee por 15 minutos o hasta que estén suaves y al salir agregue más queso parmesano.

Rinde 4 porciones

Ravioles con Puré de Papa y Mascarpone



Ingredientes

1 taza	Puré de Papa Instantáneo de Estados Unidos, preparado
4	huevos
4 cucharadas	aceite de oliva
1	huevo
2 tazas	harina
3/8 taza	queso mascarpone o requesón
2 cucharada	albahaca picada
1 pizca	nuez moscada molida
1/2 taza	mantequilla
1/4 taza	piñones
	sal

Preparación

Prepare el puré de papa de acuerdo a las instrucciones en el empaque. Agregue el queso, albahaca y nuez moscada; salpimiente al gusto. Deje enfriar. Combine los huevos con el aceite; agregue la harina y amase hasta que esté tersa; deje reposar 50 minutos cubierta con plástico adherente. Extienda la masa lo mas posible sin que se rompa y coloque cucharaditas de relleno de papa esparcidas uniformemente a la mitad de la pasta. Bata un huevo y barnice los alrededores de las bolitas de relleno de papa. Doble la masa y presione firmemente en ambos lados alrededor del relleno de papa. Corte los ravioles en cuadrados dejando un centímetro a todo alrededor del relleno. Cuezalos ravioles por 3 minutos en agua hirviendo con sal. Funda la mantequilla. Agregue los piñones y cuando estén dorados, incorpore los ravioles. Sirva.

Tiempo total: 2 horas

Tiempo activo: 1 hora

Dificultad: Alta

Rinde 22 ravioles aproximadamente