SÁBADO 7 DE OCTUBRE DE 2017 ELPROGRESO Revista

[Sanísimo]

Pulpo sí, pero... ¿con qu

El cefalópodo es un alimento 'light' al natural. Lo que hay que vigilar es la guarnición.



Alejandro Fernández Digón

TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN Clínica Concepción Arenal

rrente se refiere al plato por excelencia: «Si estoy a dieta, ¿puedo comer pulpo en San Froilán?».

Mi respuesta siempre es la misma: «Sí, por supuesto que sí, pero con algunos peros...». Estos peros nada tienen que ver con el cefalópodo, que es muy sano, sino con la guarnición, el pan, la bebida y el postre. Así que aclararemos esto, punto por punto.

es una alimento 'light' de forma totalmente natural. Cada ración —suponiendo que esta es de 200 gramos— aporta solo 81 calorías, lo que se adapta perfectamente al consumo deseable en una dieta baja en calorías.

De estas calorías, 16,7 gramos son de pura proteína. Además, no tiene ni azúcar, ni hidratos de carbono y su contenido en grasa es bajísimo (1,6 gramos por ración)

Todo esto lo convierte en un alimento bajo en grasa, bajo en calorías y nulo en hidratos de carbono, El pulpo es prácticamente un alimento

Algunos le pondrán el 'pero' del colesterol, ya que una ración de pulpo aporta unos 76 miligramos de colesterol, pero incluso aunque nos comiéramos dos raciones (400 gramos de pulpo), solo serían 152 miligramos, cuando el tope diario se establece en unos 230 miligramos. Con estas cifras, el pulpo sigue siendo un alimento bajo en colesterol. Por otro lado, cada vez hay más estudios serios que cuestionan los supuestos peligros del colesterol alto.

Ya dijimos que era un alimento

ten, así que aunque es verdad que tienen mucho almidón y carbohidratos, también lo es que aportan fibra y agua. Es cierto que en algunas dietas, como las cetogénicas o las 'low carb' -bajas en carbohidratos—, sería genial sustituir los cachelos por unos buenos espárragos blancos gruesos de Navarra a la plancha, también con aceite de oliva, sal y pimentón. Es una opción sabrosísima y a considerar: los espárragos tienen más agua, más fibra y menos calorías que las patatas. Otra opción es acompañar

las necesidades de yodo y el 22% de

las de calcio (tiene 228 miligramos

por ración). Además, es muy rico

en la importantísima vitamina

PERO, ¿Y LOS CACHELOS? Las pa-

tatas cocidas o hervidas en agua,

nuestros cachelos, son uno de los

alimentos más saciantes que exis-

chile y sal. En este caso, es un plato mucho más calórico, pero muy rico en grasa buena e ideal para diabéticos o dietas 'low carb', pero sin restricción de calorías. PAN, BEBIDA Y POSTRE... El pan, si se come el pulpo con cachelos, no aporta nada nuevo. solo aumentar el contenido en

el pulpo de aguacate a la plancha,

también con aceite, pimentón o

hidratos de carbono. La mejor bebida es el agua, y la podemos tomar sin miedo a que el pulpo 'resucite' en el estómago, pese a la recomendación popular. Si no se quiere agua, es posible pedir algún refresco 'zero'.

El vino es opcional, totalmente prescindible, y no aporta nada necesario para la salud, El alcohol engorda (siete calorías por cada gramo de alcohol) y no favorece en nada la digestión, al contrario de lo que creen algunos. Solo se puede tomar si se está sano, con el hígado bien y sin necesidad de bajar de peso.

Como postre puedes tomar piña natural o papaya, pues son frutas que tienen enzimas que favorecen la digestión de las proteínas. La piña contiene bromelaína v la papaya, papaína. También pue-des consumir tras estas una infu-

Por lo tanto, mi conclusión es que no debemos temerle al pulpo, pero sin olvidar que es necesario vigilar la guarnición, la bebida y el postre.

