

28 Octubre, 2024

VIVIR

**COMER SANO
TAMBIÉN ES POSIBLE
SI ES DE BOCADILLO** P45





28 Octubre, 2024

¿Comer todos los días de bocadillo, bien y sin engordar?

Tienen mala fama, pero si sabes elegir el pan y los ingredientes es una alternativa equilibrada al menú del día

CARMEN BARREIRO



El bocadillo forma parte indiscutible de nuestra cultura gastronómica. De jamón, queso, pollo, chorizo, bonito, mortadela, pavo o incluso de calamares... Las opciones son infinitas y la mayoría deliciosas. Además, algunas veces no nos

queda más remedio que tirar de bocata para comer, ya sea por falta de tiempo, presupuesto o directamente porque no podemos comer caliente. Sin embargo, se trata de una de una comida que arrastra una inmerecida mala fama. Que si engordan muchísimo, que si no son sanos, que si no debemos tomarlos para comer porque no alimentan, que si es demasiado pan...

¿Por qué se les demoniza? ¿Realmente son tan malos como se dice? «El problema es que a menudo se

asocian con alimentos ultraprocesados, panes de poca calidad y rellenos realmente poco saludables, como embutidos ricos en grasas, salsas, fritos y rebozados. Además, se tiende a pensar en ellos como una solución rápida asociada a hábitos alimentarios poco equilibrados. Sin embargo, bien elaborados pueden ser una opción nutritiva... y saludable. Es más, se puede comer todos los días de bocadillo si se seleccionan bien los ingredientes», defiende la doctora María Riestra Fernández, miembro del Comité Gestor del área de Nutrición de la Sociedad Española



de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Lo importante en este caso es no caer en preparaciones ricas en grasas saturadas y con un exceso de calorías. De hecho, «la cantidad de pan o el tamaño del bocadillo no son tan relevantes desde el punto de vista nutricional como su contenido», advierte Xavier Medina, catedrático de Estudios de Ciencias de la Salud de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). El aporte energético de un bocadillo puede oscilar entre 150 calorías y más de 500 en función de lo que coloquemos entre pan y pan.

Siempre integral

«La buena noticia es que comer un bocata a media mañana como almuerzo o de vez en cuando como comida o cena rápida se puede considerar una opción equilibrada, que aporta la energía y los nutrientes necesarios y sin exceso de calorías. Y, por supuesto, muchísimo más aconsejable que recurrir a cualquier plato procesado», añade Alejandro Hernández, experto en Nutrición y Dietética de la Universidad Miguel Hernández.

Para la portavoz de la SEEN, «la clave para que un bocadillo sea saludable se encuentra en la variedad y calidad de sus ingredientes», que deben de ser los siguientes:

Pan: de la mejor calidad posible, preferiblemente integral. Apor-

SABÍAS QUE...

Se pueden congelar

Igual nunca te lo habías planteado, pero los bocadillos se pueden congelar. «No obstante, se debe tener en cuenta que no todos los ingredientes quedan igual de bien», señalan en la UOC. Los que mejor mantienen su textura y gusto son «los que llevan carnes cocidas (jamón, pollo, pavo, carne asada...) y rellenos como el queso, pimiento asado, cebolla frita, berenjena a la plancha, tortilla o espinacas. Sin embargo, otros ingredientes como la lechuga y el tomate dejan el bocata aguado. Tampoco se deben congelar con salsas».

ta fibra, vitaminas y minerales. «Esto permite una absorción más lenta de los hidratos de carbono y aumenta la sensación de saciedad. Conviene evitar el pan blanco, con cereales refinados y un mínimo contenido en fibra», aconseja Hernández.

Verduras y hortalizas: se pueden incorporar tanto crudas como cocinadas. «Lechuga, espinacas, tomate, pepino, pimientos... no solo aportan vitaminas y minerales sino también fibra y antioxidantes», añade la doctora María Riestra.

Proteínas magras: pueden ser de origen animal (pechuga de pollo, pavo, atún, sardinas, huevo...) o vegetal (humus, tofu...). «Cuando optemos por fiambres como, por ejemplo, las socorridas lonchas de pavo o de jamón cocido, tenemos que fijarnos bien en el porcentaje de carne que contienen: mejor cuanto más alto», coinciden los expertos.

Grasas saludables: «Opcionalmente, se puede añadir aguacate, un chorrito de aceite de oliva virgen extra, frutos secos o semillas, que son fuente de grasas beneficiosas para nuestra salud», destaca la endocrinóloga.

El bocadillo también se puede complementar con una fruta o un lácteo como postre para redondear el menú.

OPCIONES SALUDABLES PARA CADA DÍA DE LA SEMANA

LUNES

1. Bocadillo de pavo a la plancha con aguacate y espinacas en pan integral.
2. Bocadillo de queso fresco, calabacín a la plancha, tomate seco y aceite de oliva virgen extra.

MARTES

1. Sándwich de atún con tomate y unas hojas de lechuga en pan de centeno.
2. Bocadillo en pan integral de salmón ahumado, aguacate y unas rodajas de tomate.

MIÉRCOLES

1. Wrap de pollo a la plancha con hummus, pimientos asados y un poco de rúcula.
2. Un clásico de jamón ibérico, con tomate y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

JUEVES

1. Bocadillo de tortilla de claras de huevo con espinacas y queso bajo en grasa.
2. Bocadillo de sardinas en conserva, tomate, canónigos y unas hojas de espinaca.

VIERNES

1. Sándwich vegetal con huevo duro y aguacate en pan de semillas.
2. Bocadillo de pechuga de pavo, pimientos verdes asados, cebolla y queso fresco.