

UNO contra UNO

INCLINA LA BALANZA HACIA EL DESAYUNO MENOS PESADO

EN ESTA NUEVA "VELADA" POR EL TÍTULO DE LOS PESOS LIGEROS se enfrentan el croissant y la ensaimada, la mermelada y la miel, y los cereales muesli con los copos de avena, entre otros duelos estelares.

STAFF TÉCNICO

Nuestras entrenadoras en nutrición, capitaneadas por Ana Palencia y Raquel Bernácer, han sido las responsables de que algunos alimentos hayan besado la lona.



EL GANADOR

GALLETA vs MAGDALENA

Galleta > Tiene un alto valor energético, debido a su elevado contenido en hidratos de carbono y grasas. Elige aquellas marcas que han sustituido la manteca por grasas vegetales: tienen un 40% menos de ácidos grasos saturados.

Magdalena > Su perfil nutricional es bastante parecido. En todo caso, tiene mayor porcentaje de grasas "trans" (hacen descender el colesterol bueno y elevan el malo).

Veredicto > Una buena **GALLETA** lleva a la lona a la magdalena. Aunque si nos centramos en el valor nutricional por 100 g, las magdalenas comerciales (347 calorías) son menos energéticas que las galletas (455 calorías), no sucede lo mismo con las raciones: una magdalena engorda más (122 calorías) que 3 galletas (110 calorías).



ENSAIMADA vs CROISSANT

Ensaimada > Es muy rica en grasa y azúcares (la fina capa de "nieve" que la recubre es, en realidad, azúcar glass). En caso de combate, tumbaría a pesos pesados tan conocidos como el "Donut", el brioche o la lionesa.

Croissant > Resulta delicioso recién hecho. Sin embargo, reúne todos los requisitos para ser excluido de una dieta saludable. Se prepara a base de harina de trigo, agua, sal, azúcar, levadura y mantequilla (los "industriales" la sustituyen por manteca de cerdo, más barata).

Veredicto > Puestos a elegir, la ensaimada (458 Kcal/100 g) engorda más que el **CROISSANT** (402 kcal/100 g). De hecho, sólo las galletas de chocolate (524 kcal) y la pasta de hojaldre (565) le plantan cara. Eso sí, consúmelos sólo en días señalados.



EL GANADOR



PAN DE BARRA vs PAN DE MOLDE

Pan de barra > El pan no contiene casi grasa, por lo que engorda en función del acompañamiento (embutido, mermelada, etc.). Aporta básicamente hidratos de carbono (70%) y proteínas (10%).

Pan de molde > Si el pan común aporta 250 calorías por cada 100 g, el de molde se va a 270 calorías (238 en caso de ser integral). Se diferencian en la grasa: un 5% en lugar del 1,5% del pan común.

Veredicto > Victoria a los puntos para el **PAN DE BARRA**, no tanto por ser más ligero, sino por su producción artesanal. Ambos son una fuente excepcional de hidratos de carbono. Si lo compras de molde, elígelo integral, ya que tiene más fibra.



EL GANADOR



CAFÉ vs COLA



Café > Tras perder su combate con el té, el café vuelve con ánimos de revancha. Sus credenciales: casi no aporta calorías cuando se toma solo, pero sí al añadirse azúcar o leche. Además, contiene potasio, calcio, magnesio y cloro.



Coca-Cola > La bebida refrescante más famosa del mundo proporciona unas 45 calorías por cada 100 g, es decir, el equivalente a un sobre de azúcar por 100 ml (la lata de 330 ml suministra 138,60 calorías). Cada litro de producto contiene el equivalente a dos tazas de café.

Veredicto > Pase a vérselas negras en algún momento, tomar **CAFÉ** en el desayuno es mucho más sano que beber Coca-Cola. Además de engordar menos y de no contener gas, el café aporta algunos minerales, y no sólo calorías vacías (que el organismo no necesita), como la Coca-Cola.

JAMÓN vs SALCHICHÓN

Jamón serrano > Es rico en proteínas, vitaminas del grupo B (fundamentales para prevenir el colesterol malo) y minerales como el zinc (bueno para la memoria) o el hierro. Tiene una cantidad de proteínas aceptable y menos grasa de lo que comúnmente se piensa.



Salchichón > Es muy energético (entre 373 y 493 calorías por cada 100 g, en función de la marca) debido a su alto contenido en grasa y a sus, también, abundantes proteínas. La grasa supone entre el 29 y el 42% del producto. Aporta fósforo y vitaminas del grupo B, aunque de forma modesta.

Veredicto > El **JAMÓN CURADO** (314 kcal/100 g) es bastante menos calórico que el salchichón (468 kcal/100 g). El jamón gana cómodamente su duelo por ser más bajo en grasas saturadas y por permitir eliminar la grasa visible (en el salchichón está muy dispersa en la matriz).

MERMELADA vs MIEL



Mermelada > Suministra 280 calorías por 100 g (145 si no tiene azúcar). Sus ingredientes básicos son el azúcar (entre un 45 y un 65% del total, en función de la marca) y la fruta, que aparece disuelta, salvo si se trata de confitura, cuando es reconocible.



Miel > A igual cantidad, engorda algo más: 314 calorías por cada 100 g. Es un alimento energético de alto poder nutricional, compuesto básicamente por azúcares (lleva minerales y vitaminas, aunque en cantidades muy bajas). Las mieles de color claro suelen ser de mejor calidad que las oscuras.

Veredicto > Gana la **MERMELADA** por su contenido en fruta. En cuanto al premio de consolación, la miel es más completa que el azúcar, ya que no sólo aporta calorías, sino también micronutrientes.

LECHE vs SOJA



Leche > La leche de vaca es uno de los alimentos más completos que existen: encierra proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Ahora bien, si el 80% de su contenido no fuera agua, sería todavía más grasa y calórica.

Soja > Se obtiene a partir de semillas de soja. Es más digerible que la de vaca. Contiene calcio, pero también sodio, potasio, hierro y fósforo. Algunos estudios realizados en Japón señalan que cuando se sustituye la proteína animal de la leche por soja se reduce hasta en un 20% la tasa de colesterol en sangre.

Veredicto > La **BEBIDA DE SOJA** es menos energética: 79,2 calorías en un vaso de 240 ml, por las 170 calorías de la leche entera (123 si es desnatada). Las grasas de la leche son de procedencia animal y, así, ricas en ácidos grasos saturados que, aunque necesarios, son poco saludables cuando se toman en exceso. La bebida de soja se enriquece con vitaminas B12, A y D (su aporte micronutricional es similar al de la leche).

MUESLI vs COPOS DE AVENA

Muesli > Lleva cereales (avena, arroz inflado, trigo, maíz, etc.), frutos secos (nueces, almendras, avellanas) y frutas desecadas o deshidratadas (pasas, manzana, plátano, coco, fresas, etc.)

Copos de avena > Se obtienen de harinas refinadas. Contienen sal, azúcar y malta, entre otros ingredientes. Están enriquecidos con vitaminas y cereales, con el fin de compensar el efecto del refinado al que se someten las harinas.

Veredicto > El muesli con 448/100 g es más calórico que los copos de avena (364 kcal). Estos últimos tienen menos grasa, aunque también menos fibra, menos proteínas y más hidratos de carbono que el muesli. Si proclamamos al vencedor en base a su "ligereza" vencen los **COPOS DE AVENA**, aunque lo correcto sería alternarlos, pues cada uno te aporta distintas vitaminas y cereales.



MANZANA vs PLÁTANO

Manzana > Es una de las frutas más completas. Un 85% de su composición es agua (es muy hidratante). Rica en fibra, mejora el tránsito intestinal, además de saciar. Entre sus minerales sobresalen el potasio y el magnesio. Aporta 46 calorías por cada 100 g (las de tamaño medio pesan 180 g).

Plátano > Es una fuente interesante de hidratos de carbono complejos (mejoran el tránsito intestinal), así como de potasio (bueno para los músculos) y magnesio (regula la función nerviosa). Proporciona vitamina A, que protege a las células frente a los radicales libres. Un plátano pequeño contiene unas 128 calorías.

Veredicto > Cuando alguien piensa en salud, imagina una **MANZANA**. Las extraordinarias propiedades dietéticas que se le atribuyen a esta fruta se deben, en gran parte, a los elementos fotoquímicos que contiene, entre ellos, flavonoides y quercitina, ambos de conocidas propiedades antioxidantes. Además de ser más digestiva, aporta tan sólo 46 kcal/100 g por las 91 kcal/100 g del plátano.



COMBATES RÁPIDOS

CONTENDIENTES	VENCEDOR	VEREDICTO
AZÚCAR BLANCO/ AZÚCAR MORENO	AZÚCAR MORENO	VICTORIA A LOS PUNTOS: Al absorberse más lentamente, no estimula tanto la secreción de insulina, por lo que es más saludable.
YOGUR/KEFIR	COMBATE NULO	Ambos aportan los nutrientes de la leche, mejoran el tránsito intestinal y refuerzan el sistema inmunológico.
TÉ/CAFÉ	TÉ	K.O. TÉCNICO: El té es antioxidante, mejora la salud dental (contiene flúor) y reduce el colesterol.
ZUMO DE NARANJA/ ZUMO DE MANZANA	ZUMO NARANJA	VICTORIA A LOS PUNTOS: Gana el combinado "orange" gracias a su mayor contenido en fibra, además de por aportar vitamina C.
MANTEQUILLA/ MARGARINA	MARGARINA	VICTORIA A LOS PUNTOS: La margarina 100% vegetal, rica en grasas insaturadas, es más recomendable para controlar el colesterol.