



ADELGAZAR CON SALUD

El éxito del método Ravenna para adelgazar radica en que se baja peso sin pasar hambre ni ansiedad, ganando en energía y motivación, ya que los resultados son visibles muy pronto. Su creador, el doctor Máximo Ravenna, enseña a través de este libro, "Aprende a comer", a conocer cómo funciona nuestro cuerpo y nuestra mente ante la comida y a averiguar las causas de la obesidad. Además, aporta técnicas y herramientas no sólo para bajar de peso, sino también para no volver nunca hacia atrás una vez que lo hayas conseguido. Editorial: Ediciones B, 17 €.



aperitivos ligeros y deliciosos

¿Te pierdes el picoteo pero no quieres engordar? Te descubrimos alimentos "light" muy apetecibles para ir abriendo boca. ¡Buen provecho!

Tomar el aperitivo es una deliciosa costumbre española. El problema es que el picoteo tradicional suele ser muy calórico y no sacia. Anota estas propuestas y saborea tus vacaciones sin un kilo de más.

Marisco y pescado. Gambas, langostinos, cigalas o nécoras apenas tienen calorías. Cómelos solos o combinados. Prueba a hacer una brocheta de langostinos con rape y pulpo. También combínalas con frutas de temporada, como una brocheta de sepia y piña. Los berberechos, mejillones o almejas al vapor, a la plancha o en-

latados son buenos aperitivos. Respecto al pescado, apuesta por tomarlo al vapor, ahumado o crudo (carpaccio o sushi). Huye de rebozados y frituras.

Frutos secos. Pipas de calabaza, nueces, almendras... no renuncies a ellas, pero tómalas naturales, sin tostar. Frente a las patatas fritas, apuesta por las aceitunas, menos calóricas. Si te apetecen mucho las patatas, no tomes más de 40 gramos.

Huevos. Prepáralos relleños, quitando la yema (la clara de un huevo sólo tiene 17 calorías). Rellénalo con atún o tomate natural.

Canapés. Hazlos con una rebanada de pan integral o una tortita de arroz. Añade pechuga de pavo, queso light, jamón serrano, atún con pimientos o tomate y lechuga.

Encurtidos. Las banderillas, pepinillos o cebollitas en vinagre apenas contienen calorías.

Crudités (calabacín, zanahoria, rabanito...) con salsa de yogur.

Brochetas. Con daditos de melón y jamón ibérico; queso fresco con tomates cherry o salmón ahumado, o trocitos de pollo asado sin piel y tomate.

Y PARA BEBER

Para acompañar al aperitivo tienes muchas bebidas a elegir, de lo único de lo que tienes que huir es del alcohol, fuente de calorías vacías (si tomas, que sólo sea un vaso). Las mejores opciones son:

- Zumos naturales.
- Agua con una rodaja de limón.
- Cerveza sin alcohol.
- Infusiones frías (el té verde helado con menta es una refrescante opción).
- Batidos caseros. Hazlos mezclando tu fruta preferida, leche o yogur desnatados, clara de huevo y hielo picado.

