

[SECCIONES]

Última hora

Almería

Lo más leído

Imágenes del día

[MULTIMEDIA]

Vídeo Noticias

Clip Musicales

Punto Radio

[INTERACTIVO]

Blogs

Foros

Chats

[CANALES]

Hoy Cinema

Hoy Inversión

Hoy Motor

IndyRock

Waste Ecología

Eurosport

[SUPLEMENTOS]

Inmobiliario

LagúnaTV

Mujer Hoy

XL Semanal

[SERVICIOS]

Infoempleo

Horóscopo

Descargas | PDF

Pág. Blancas

Pág. Amarillas

Postales

Formación

Masters

Legal

Cursos

[Y ADEMÁS]

Agricultura

Canal-SI

Cibernauta

Ciclismo

Esquí

Infantil

Libros

Planet Fútbol

Vehículos de Ocasión

Viajes

Amistad

Juegos

VIVIR

VIVIR

'Si tapeas... no comas'

Los bares granadinos ofrecen una amplia gama de tapas con una media de 287 calorías cada una. Es un hábito saludable si sustituye al almuerzo o la cena

ANGELES PEÑALVER //FOTOS: DIEGO MARTÍN / GRANADA

POR 1,60 euros, 316 calorías de sana comida. Una cerveza y unas patatas fritas caseras con huevo de codorniz y lomo. Una tapa. Una costumbre sana, según el experto Emilio Martínez de Vitoria, director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la [Universidad de Granada](#), quien señala que tapear tiene «dos cosas buenas y una mala». «Lo bueno: no bebes alcohol en ayunas y te alimentas si la tapa es adecuada. Lo malo: no limitarse a tapear, sino llegar a casa y sentarse a comer después de haber estado de tapas. Entonces el pincho se traduce en calorías adicionales e innecesarias. Yo lo que recomiendo es que si una persona va de tapeo, que coma de tapeo y al llegar a casa tome fruta», aclara el nutricionista.

Salir de picoteo (siempre gratis, sólo se paga la bebida) es un rito ancestral en Granada; en casi todos los bares se acompaña la cerveza y el refresco con un bocadillo de algún alimento como queso, jamón o pinchitos. De media, una tapa con bebida tiene 287 calorías, según el experto. De ellas, la caña de cerveza aporta 90 calorías y en caso de que se pida un refresco -un hábito cada vez más común tras la llegada del carnet por puntos-, éste suma 98 calorías más.

Mejor que un 'fast food'

«Por descontado, un tapeo general en Granada, independientemente del tamaño de la tapa, y aún más si está acompañada de un poco de ensalada o un trozo de tomate, es mucho más recomendable que ir a una cadena de comida rápida», aclara Emilio Martínez de Vitoria, quien excluye de las tapas saludables la panceta, el bacon y el tocino. «La panceta con pan y cerveza suman unas 309 calorías y no destaca en ningún nutriente, además de contener muchas grasas saturadas», aclara este catedrático de Fisiología que, sin embargo, destaca que un trozo de morcilla con pan, además de ser muy rica en hierro, sólo aporta 280 calorías.

Algunos ejemplos de estos establecimientos tan populares, donde muchos estudiantes sacian a buen precio su sed y su hambre, son el Romero, en el Zaidín; el Ríos, en Pedro Antonio de Alarcón; y el Teruel, en la Chana. Los dueños de estos locales coinciden en que Navidad es una buena época de tapeo, «como el resto del año». Cada noche estos locales se llenan de comensales que se decantan por la gastronomía local en vez de ingerir, por ejemplo, la 'Triple Whopper' de Burger King, una hamburguesa que contiene más de 1.400 calorías de un sólo golpe. El director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos critica este producto estadounidense, pero tampoco halaga las propiedades de una tapa de hamburguesa casera con un trozo de pan, que aporta 304 calorías y no destaca en ningún nutriente.

«Una tapa cubre aproximadamente el 10% de las cantidades diarias de energía recomendadas (IDR) de una persona adulta. Por tanto, el consumo de tres de estas tapas con su bebida asociada supondría el 30% aproximadamente de las necesidades diarias de energía, es decir, lo recomendado para la comida del mediodía. Esto habría que complementarlo con una fruta. Si tapeas no comas, sólo postre», afirma Emilio Martínez de Vitoria.

Pobres en fibra

En general, las tapas son ricas en proteína y grasa (la mitad de las calorías provienen

CLASIFICADOS

COCHES

EMPLEO

Selecciona la marca y el modelo:

 Nuevo Usado

316 calorías

324 calorías

323 calorías

369 calorías

F Patatas fritas caseras. Huevo de codorniz. Lomo con un trozo de pan.

F Aporta cantidades significativas de hierro y vitaminas del grupo B. F Trozo de pan con jamón serrano. Queso con pan con tomate y aceite. Aceitunas.

F Rica en hierro y vitaminas B. F Pinchito con patatas. Con un trozo de pan.

F Aporta bastantes vitaminas del grupo B, hierro y selenio. F Brocheta de pescado. Aguja. Cazón. Calamares. Con algo de tomate y lechuga. Con un trozo de pan.

F Aporta cantidades importantes de hierro y vitamina B12. Rica en manganeso.

Publicidad



Sudoku

de la grasa) y pobres en fibra. Tres tapas cubren de sobra las necesidades de proteína diarias (de media). No contienen mucho colesterol, pero algunas sí tienen grasa saturada, como la panceta.

El experto no duda en asegurar que este 'picoteo' tan granadino es una buena alternativa a un menú de 'fast food', aunque, en general, las tapas valoradas en este reportaje ganarían bastante utilizando menos aceite y acompañándolas de alguna verdura para aumentar la fibra y disminuir la grasa.

Unas 3 ó 4

De media, según los restauradores, un cliente suele tomar unas 3 ó 4 tapas con su cerveza o refresco correspondiente. «Pero se van comidos», coinciden Manolo y Paqui, regentes del Teruel desde hace 24 años, un bar que recibe habitualmente a granadinos y a curiosos de Murcia, Málaga, Madrid, Alicante... Llegados para probar las generosas especialidades de la casa. Entre sus clientes habituales figuran muchos esquiadores que tras un día de deporte reponen fuerzas gracias a esta costumbre granadina.

En la ciudad, además de la oferta tradicional, existen bares que ofrecen gratis bocados de gastronomía marroquí, como cus-cus, falafel, kefta...; tapas de comida japonesa; y especialidades vegetarianas, entre otras. Toda una gama de alimentos a buen precio que mantiene su número de adeptos llegada la Navidad.

mapenalver@ideal.es

Subir



© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)
Tfno_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master de Periodismo](#) | [Club Lector 10](#) | [Visitas a Ideal](#)



Powered by
