

Los Hidratos de Carbono en el Manejo del Control de Peso

Nutrióloga Gloria Corral

Algunas personas creen de manera equivocada que al estar en un régimen de reducción de peso deben tener una dieta baja en hidratos de carbono. Y restringir el consumo de **cereales en general, en especial arroz, pastas, tortillas, pan, papa, entre otros**. Así mismo algunos creen que pueden tener sobrepeso u obesidad por el consumo de estos alimentos, sin embargo es importante determinar cuál es la causa y cuál es el efecto.

Las papas por ejemplo, **son un excelente alimento rico en hidratos de carbono complejos**; además no contienen muchas calorías. Lo que sí hay que cuidar es la forma como las cocinamos, para no hacerlas energéticas. Algunas investigaciones han encontrado que dietas **altas en hidratos de carbono complejos se asocian a un peso corporal bajo**.

Clasificación de los hidratos de carbono

Es importante señalar que los hidratos de carbono se clasifican en simples y en complejos, dependiendo de su estructura química. **Los hidratos de carbono simples incluyen a los azúcares y contienen una o dos moléculas y los hidratos de carbono complejos incluyen al almidón.**

La Papa

Una papa mediana proporciona solamente **100 Calorías**, es rica en vitamina C y potasio y es alta en fibra. Además te da sensación de saciedad.

Incluye papas en tu alimentación por ser fuente de hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales y fibra

Crema de Papa

Ingredientes

6 piezas	Papas Hash Brown Congeladas de Estados Unidos
4 tazas	leche
100g	queso crema
2	dientes de ajo, picados
1	cebolla picada
1 cucharadita	hojuelas de chile
2 cucharadas	perejil picado
1 cucharada	mantequilla
1 cucharada	aceite de oliva
2 cucharadas	consomé de pollo en polvo



Preparación

Caliente la mantequilla y el aceite en una olla, dore la cebolla y cuando esté transparente agregue el ajo.

En la licuadora ponga las papas ligeramente picadas, la leche, queso crema, ajo, cebolla y las hojuelas de chile, licúe hasta incorporar todos los ingredientes.

Regrese la mezcla a la olla donde frió la cebolla, sazone con el consomé de pollo en polvo; baje el fuego y cocine hasta que hierva: una vez que haya soltado el hervor, retire del fuego y sirva de inmediato.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Dificultad: Fácil

Rinde 4 porciones

Ensalada de Papa con Camarones a la Parrilla y Vinagreta de Harisa



Ingredientes

500g	Papas Frescas de Estados Unidos
½	cebolla amarilla
¾ taza grandes	pimiento rojo, asado y cortado en cuadros
½ taza	cebolla morada finamente picada
1 ¼ taza	vinagreta de harisa
500g	camarones grandes, pelados y desvenados
1 ramito	menta (las hojas) picada
	aceitunas verdes y negras

Preparación

Hierva a fuego lento las papas junto con la cebolla amarilla hasta que estén bien cocidas; drénelas y elimine las cebollas. Corte las papas en cuatro una vez que se hayan enfriado. Mezcle las papas, el pimiento y la cebolla morada junto con la vinagreta de harisa; deje marinar por unas horas.

Con una brocha unte una pequeña porción de vinagreta de harisa sobre los camarones; áselos sobre una parrilla.

Justo antes de servir, añada la menta a la mezcla de papas; sirva en una ensaladera o en platos individuales, coloque los camarones encima y agregue la vinagreta de harisa, adorne con las aceitunas.

Rinde 4 porciones

*Para preparar la vinagreta de harisa, bata ½ taza de jugo de limón recién exprimido, ¼ taza de pasta para harisa y ½ cucharadita de sal. Bata los ingredientes despacio en ¾ taza de aceite de oliva.

Rinde 1¼ taza

Pimientos rellenos de bacalao y papa

Ingredientes

1½ tazas	Puré de Papa instantáneo de Estados Unidos, preparado
200g	bacalao seco
1	cebolla troceada
2	hojas de laurel
¼ taza	aceite de oliva
3	dientes de ajo finamente picados
1	jitomate finamente picado
4	pimientos morrones
Sal y pimienta	

Preparación

Prepare el puré de papa de acuerdo a las instrucciones en el empaque.

Remoje el bacalao cambiando el agua suficientes veces para quitarle la sal; hiérvalo con la cebolla y el laurel durante 15 minutos. Deje enfriar y desmenúcelo.

Caliente el aceite de oliva y fría los ajos; añada el pescado y el puré, incorpore todo; agregue el jitomate.

Corte la parte superior de los pimientos, retire las venas y semillas, rellénelos con puré, coloque la parte superior del pimiento y hornéelos a 180°C por 30 minutos.

Tiempo total: 1 hora + tiempo necesario para remojar el bacalao

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de horneado: 30 minutos

Dificultad: Media

Rinde 4 porciones

