

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## SE PUEDE TAPEAR DE MANERA SALUDABLE



**Daniel de Luis**  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

**E**l tapeo es una de las costumbres más arraigadas en nuestra cultura mediterránea y no solo tiene un componente nutricional sino también sociocultural. Cuando tapeamos, habitualmente seleccionamos un alimento y una bebida. Con respecto a los alimentos, si queremos disfrutar de una alimentación saludable, debemos seleccionar tapas con alimentos poco elaborados, que no estén rebozados, fritos y que no tengan entre sus componentes salsas y otro tipo de aderezos, de este modo evitaremos un exceso de aporte energético. Y sobre todo que no tengan demasiada sal. Si revisamos los diferentes grupos de alimentos, podemos seleccionar encurtidos (pepinillos y aceitunas, que nos aportarán vitaminas y fibra con un bajo contenido energético). Los frutos secos son un grupo interesante, porque aunque tienen un elevado aporte calórico, son una fuente importante de proteínas vegetales, grasas cardiosaludables, fibra y minerales. Si repasamos alimentos de origen animal, te

**Selecciona bien tus tapas y disfruta de una manera saludable en buena compañía de su sabor**

recomendamos que selecciones tapas con pescado o marisco, su contenido calórico es menor que otros alimentos de origen animal. Y no nos olvidemos del pan, cuando tapeemos no debemos consumir más allá de dos rebanadas de pan de unos 5 centímetros de diámetro y 1,5 centímetros de grosor. A la hora de las tapas dulces, selecciona helados de frutas realizados casi siempre sin nata, con bajo aporte calórico. Y por último la bebida, podemos incluir una copa de un buen vino o, incluso, de una cerveza bien elaborada, ambas opciones son el mejor acompañante de una tapa.



## ¿DE TAPAS Y DE DIETA?

**E**s un hecho muy muy español. Ir de tapas, de vinos o de cañas. De amigos, celebraciones o encuentros laborales. Forma parte de una vieja cultura y de un claro estilo de vida al que a veces no se puede, o no se quiere, renunciar. El uso de la palabra tapa como sinónimo de aperitivo tiene un origen incierto. Fuera el mismo el de una loncha de jamón o similar para tapar el vino y evitar que le entraran las moscas que revoloteaban en la taberna a un rey (Fernando VII o Alfonso XII) o para acompañar con pequeñas porciones el alcohol y evitar el emborrachamiento con este 'hacer cama' como también se dice, lo

cierto es que tapa, pincho o ración forman parte de una tradición y una costumbre muy arraigada.

Y junto a los callos o los torreznos, la oreja y los fritos, hay opciones que, sin duda, limitan mucho más

las calorías y pueden ser compatibles con un régimen de adelgazamiento y la salud. Obviamente, cuando la dieta es muy restrictiva, es muy restrictiva; pero una banderilla, unos boquerones en vinagre, unos mejillones en vinagreta, gambas a la plancha o cocidas... son opciones compatibles con la dieta. Y además saludables. Otras propuestas son el gazpacho, los pimientos con bonito en escabeche, el tomate incluso con jamón... Tampoco están reñidos con la báscula los champiñones y las setas, el pulpo a la brasa o en vinagreta o a la gallega. La rica sepia, los chipirones o un salpicón de marisco. Y, desde luego la cerveza sin alcohol, el agua o alguna otra opción de bebida ligera, también ayudan.

### EN EL BAR

## RACIONES Y PINCHOS, TRADICIÓN Y CREATIVIDAD

Cada comunidad, su estilo; cada ciudad, su especialidad; cada zona, sus hábitos. Castilla y León no solo no se escapa a esta sabrosa costumbre sino que es clara protagonista de variedad, calidad, creatividad y escuela. Nuevos pinchos, viejas recetas, de todo hay. En algunas ciudades la oferta es tal, y siempre como un detalle que no añade precio a la bebida, que fácilmente sustituye a cualquier comida cuando se visitan un par de sitios. León o Salamanca son excepcionales ejemplos en esto. Valladolid, en cambio, propone mayor sofisticación y diseño pero también precio; aunque depende de barrios y zonas. La oferta, siempre buena y variada.

**ANA SANTIAGO**