

NUTRICIÓN

La dieta de la noche más corta



MERCÉ GU

Las cocas de Sant Joan son un producto nutritivo

MAGDA CARLAS
Barcelona

El día obliga y además apetece. Apetece hablar por una vez de que hay que mimarnos un poco y constatar que una dieta sana no es incompatible con el saber disfrutar de los placeres gastronómicos. En general, se trata una cuestión de equilibrio, de saber compensar excesos y de no castigarse excesivamente. Hoy por ejemplo, es un día perfecto para poner en práctica tanta teoría. La noche más corta y alegre del año no merece sufrimiento alguno. Y si hoy toca fiesta con cena especial, pues perfecto.

Seguramente uno de los secretos de la dieta equilibrada es saber disfrutar de algún que otro desequilibrio de forma esporádica, de la misma manera que una de las causas por las que muchas personas no solucionan su sobrepeso es porque que se imponen un ritmo dietético de puro sacrificio. Grave error. No hay que olvidar que la comida es uno de los placeres vitales más importantes, al que no hay que renunciar de forma permanente si no es estrictamente necesario. Además, la prohibición extrema provoca deseos irrefrenables y, a menudo, más excesos. Por tanto, disfrutemos. Y es que, además, y al contrario de lo que se cree, lo placentero no es simplemente caloría inútil. También tiene su propio valor nutricional y sus ventajas. La coca de Sant Joan, por ejemplo, el delicioso dulce típico de esta noche, elaborado a base de harina, huevos, levadura, manteca y azúcar, entre otros ingredientes, conlleva ciertamente sus 350-400 kcal. por cada 100 gr. Está claro que no tiene la ligereza de un plato de acelgas... Pero también aporta su correspondiente dosis de carbohidratos, de proteínas de alto valor biológico, su vitamina A y D. Sin olvidar que si se trata de coca de crema y piñones hay que añadir la correspondiente dosis de vitamina E de los frutos secos y sus be-

neficiosas grasas poliinsaturadas, además de calcio, magnesio y hierro. Si, además, tiene fruta confitada, hay una cantidad notable de sustancias antioxidante y fibra. Y, por supuesto, si la cosa va de chicharrones, pues más dosis de vitamina A... Por tanto, no nos amarguemos. Es un postre consistente, por supuesto, pero alimenta. Evidentemente, si es de calidad y artesana, mucho mejor.

Por cierto, parece ser que esta tradición viene de lejos, y que también en Valencia se consumen cocas durante esta festividad. Claro que en esas latitudes se prefiere la coca de atún y verduras. En fin, es cuestión de gustos. Pero en cualquier caso es una noche muy gastronómica. Porque a lo anterior hay que sumar la correspondiente dosis de bebidas alcohólicas...

Por suerte, la música y el baile también forman parte de la fiesta, y esto último es uno de los mejores recursos que existen para estar en forma. Una hora de baile puede llegar a quemar hasta 350 kcal., además de mejorar el estado de ánimo, nuestra coordinación motora y flexibilidad e incluso nuestra tensión arterial. En fin, esta es una noche en la que todo son ventajas.

Y si al día siguiente tenemos que volver a nuestra cotidianidad dietética, pues lo hacemos, sin remordimientos absurdos ni medidas compensatorias exageradas. Con que volvamos a la normalidad, basta. Y con que no olvidemos que *pasarnos* algún que otro día también es saludable. ●

La sugerencia

Postre de Sant Joan

No se trata de otra coca, pero sí de una fruta que también es característica de estas épocas. Son las pequeñas pero sabrosas peras de Sant Joan. Prueben a cocerlas en agua con un poco de azúcar y una corteza de limón y servirías una vez ya cocidas con un chorrito de chocolate caliente por encima. Delicioso.