

Frutas con más calorías

Se trata de azúcar intrínseco y que, por tanto, no es malo para la salud.

AGENCIAS
Ciudad de México

Los expertos son conscientes de que algunas personas las temen, principalmente, por su contenido en azúcar. No importa, el azúcar que se encuentra en ellas es del tipo intrínseco. La Organización Mundial de la Salud especificó que existían dos tipos principales de azúcar: el intrínseco y el libre. Este tipo de azúcar presente en la fruta va acompañado de fibra, lo que es muy importante porque el sistema digestivo tardará más tiempo en absorberlo. Esto provoca que el cuerpo no genere tanta insulina.

Por más calorías que tengan unas que otras, son hipocalóricas y también saciantes. Es decir, comer fruta reduce el hambre y, en consecuencia, evita llenarse el estómago con productos poco saludables.

EL COCO

Una de las frutas tropicales más características y la más calórica que existe. Por cada 100 gramos, el coco aporta 345 calorías, por lo que es muy interesante en situaciones en las que se necesita energía. La razón principal de esta característica es que esta fruta es muy rica en grasas y, además, del tipo saturado. Este tipo de grasas, aunque en este caso sean vegetales, se deben consumir con una menor frecuencia. De todas formas, el coco tiene otros componentes muy positivos para la salud. Es el caso de la fibra que, en el caso del coco, se encuentra en una propor-



El higo contiene potasio y vitamina B6, además, de un 2,5 por ciento de fibra.

ción de 10,5 gramos por cada 100 gramos.

EL PLÁTANO

Los famosos plátanos cuentan con 94 calorías por cada 100 gramos. Su cantidad de grasa y de proteínas es baja, pero, comparado con otras frutas, no está nada mal. Lo que sí destaca en su contenido son los hidratos de carbono, que constituyen un 20 por ciento. El tipo de hidratos de carbono que contiene depende del estado de maduración del plátano en cuestión. Cuando el plátano está verde, contiene mucho almidón, y cuando está amarillo, ese almidón se ha convertido en azúcares. Se recomienda tomarlo maduro porque, al contrario, puede provocar una mala digestión y gases.

EL HIGO

En contra de lo que se ha pensado siempre, el higo no es el fruto de la higuera. En realidad es un tipo de flor. De todas formas, no es una

flor como las que cualquiera puede tener en mente. Los higos tienen valores nutricionales, pulpa y semillas. De hecho, son una fruta bastante calórica, en 100 gramos de esta fruta encontramos 85 calorías. Al igual que el plátano y la chirimoya, la gran mayoría de las calorías del higo proceden de su gran contenido en azúcares, que constituye un 16 por ciento.

EL AGUACATE

Esta fruta es una de las que más de moda están en la actualidad. Al igual que el coco, es una de las más calóricas por su contenido en grasas. El aguacate contiene cerca de 160 calorías por cada 100 gramos, el 70 por ciento de él es agua y una quinta parte de su peso, grasa. Pero esta grasa es, en su mayoría, del tipo insaturado y, concretamente, son ácidos grasos monoinsaturados. Estas grasas favorecen el colesterol comúnmente considerado como bueno.



El coco destaca por su contenido en vitaminas del tipo E y del tipo B y en minerales tales como el calcio, el magnesio, el potasio y el fósforo.



Para ser una fruta, su contenido en fibra es bajo. En 100 gramos el aguacate tiene sólo 3 gramos de este componente. En lo que sí destaca esta fruta es en su contenido de vitaminas: en ella están presentes las del tipo A, B, C y E

¿Qué es el tequesquite?

Sal mineral natural, utilizada en México desde tiempos prehispánicos.

AGENCIAS
Ciudad de México

Tequesquite, sí: un salitre o sal compuesta de distintos minerales, muy socorrido en épocas prehispánicas y que ahora se utiliza para cocer alimentos y fermentar masas.

Si ahora puedes comprar en la calle tamales de consistencia perfecta, o elotes hervidos con granos demasiado suaves, es gracias a dicho ingrediente culinario. El tequesquite tiene una historia larga en las mesas de nuestro país y hoy queremos contarte un poco sobre ella.

También se le conoce como tequexquite, o tequixquiltl. Proviene de los términos en náhuatl tetl, que se traduce como piedra, y quixquiltl, que elude a algo que sale por sí mismo, que flota. El tequesquite, de acuerdo con el Diccionario enciclopédico de la Gastronomía Mexicana de Larousse, "Aparece durante la estación de sequía en las lagunas y lagos del Valle de México, donde se recolecta para uso culinario y se vende en piedra o molido".

Se sabe que en tiempos anteriores a la Conquista, se conseguía en gran volumen del lago de Texcoco. Esto, principalmente cuando había sequía, las aguas cedían y quedaba como sedimento.



Cabe hacer mención de que, en aquel entonces, las clases acomodadas cocinaban con sal, debido a que se consideraba un insumo de lujo; el tequesquite estaba destinado para los platillos de las clases más bajas.

Ahora es una rareza que se usa para cocinar alimentos muy específicos. Si llegas a encontrarlo en un tianguis o mercado, puedes identificarlo porque su apariencia es como la de la sal común que pones sobre la mesa, pero de un color más grisáceo.

VALOR EN LA COCINA

Este ingrediente suele utilizarse para volver más li-

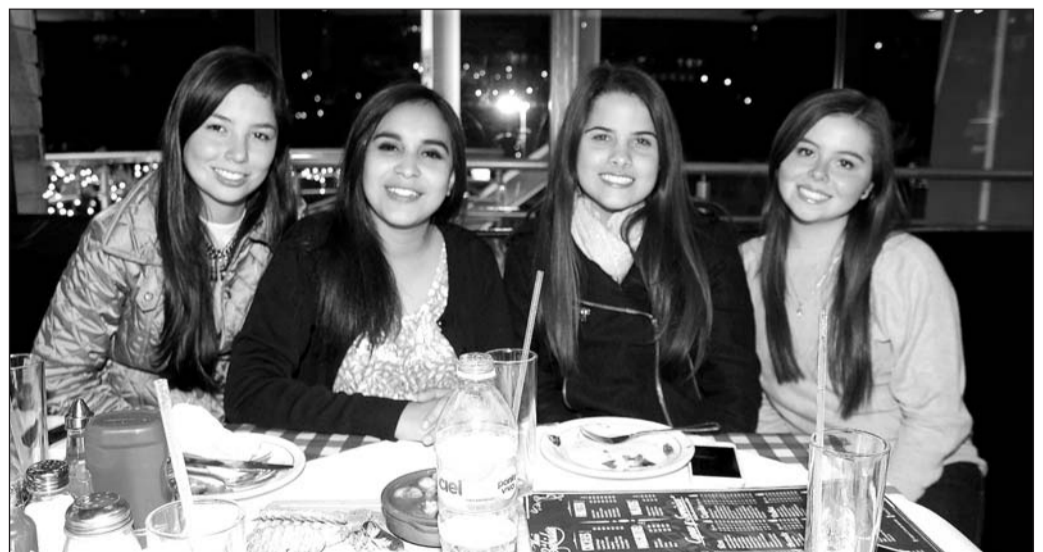
geras y esponjosas las masas de algunos tamales que no llevan tanta manteca en su preparación. También sirve para hacer buñuelos más crujientes.

Lo que pocos saben es que también puede utilizarse como una especie de levadura para masas no complejas, así como para suavizar granos de elotes: lo mismo al momento de nixtamalizar, que cuando la finalidad de éstos es consumirse hervidos y preparados con mayonesa y queso. En la industria el tequesquite también se usa para fabricar jabón y preparar lienzos que luego serán pintados.

CENAS



Fatima Carbajal, Karina Vizcarra y Jessica Ortega. (Imagen captada en 2014)



Diana Banda, Lety Guzmán, Olimpia Tejada y Marcela Meraz.



En familia disfrutando de una rica cena.