**Arma deliciosas y nutritivas botanas con aceitunas** Lic. Cecilia García Shinkel

Las botanas nos encantan…y cómo no; si nos recuerdan a nuestros momentos más relajados y en familia o con los mejores amigos, los momentos en los que no tenemos que estar formales ni tensos, sino relajados y contentos. Lo que hoy queremos compartirte es que puedes comer botanas siempre, y que gracias a las aceitunas combinadas con otros ingredientes saludables puedes armar botanas deliciosas y nutritivas, con un moderado aporte de calorías, de manera muy sencilla.

Una botana puede ser un alimento nutritivo que consumas como refrigerio de media tarde o en vez de una cena más formal. También puedes ofrecerlas en una comida principal en vez de la entrada o la ensalada. Basta armarlas inteligentemente.

Las aceitunas son ingredientes ideales para armar tus botanas más saludables ya que se trata de ingredientes de moderado aporte en energía pero ricos en nutrimentos. Siete piezas de aceituna, que es la cantidad recomendada por persona, aportan 37Kcal en promedio. Así, combinadas con algún otro ingrediente y una verdura o fruta se acercan a las 200Kcal que se recomienda consumir como refrigerio de media tarde o media mañana, y combinadas con una porción más grande de verduras o frutas pueden convertirse en una rica ensalada de moderado aporte energético. Si se te antojan para la cena, busca combinarlas con un ingrediente del grupo de los cereales, como una tortilla o una rebanada de pan, con un cárnico magro (o sea bajo en grasa) o un lácteo descremado y con alguna verdura o fruta. Por ejemplo, combina aceitunas picadas con jocoque, pepino rallado, hierbabuena y ajo para una deliciosa botana, o convierte esta misma combinación en una ensalada agregando 2 tazas de espinaca fresca, o en una rica cena untándola sobre pan árabe y con unas rebanadas de jitomate fresco… así de sencillo.

Las aceitunas no sólo son ricas y de moderado aporte energético, lo que en conjunto las hace fáciles de combinar, sino además aportan algunos nutrimentos esenciales y otros importantes para la salud y el bienestar.

Las aceitunas son una excelente fuente de ácido oleico, conocido también como omega 9. Este ácido graso, mono insaturado, es el más poderoso limpiador de arterias que se conoce a la fecha y es importante para prevenir infartos, embolias y otras complicaciones cardiovasculares y para promover la salud del corazón y de los vasos sanguíneos.

En las aceitunas recibimos también fibra, para ayudarnos a mantener una correcta digestión y excreción, y, para ayudar a evitar las enfermedades asociadas con el tránsito intestinal lento, como las hemorroides y los divertículos tan comunes entre nuestra población. La fibra brinda a las aceitunas valor de saciedad y nos ayudan así a apegarnos mejor a una dieta correcta y a no caer en tentaciones todo el tiempo.

Las aceitunas, tanto verdes como negras , sobre todo las que llegan a nuestro país desde España, con la mejor calidad, son una buena fuente de otros nutrimentos importantes, como el calcio, esencial para la fabricación y el mantenimiento de los huesos y dientes; el fósforo que es un factor importante de absorción del calcio además de un mineral esencial en la dieta; el magnesio, el cuarto mineral más abundante en el cuerpo y que es importante para el funcionamiento de músculos y nervios, para la regulación del corazón y sus latidos y para mantener estable la presión arterial.

Finalmente, las aceitunas también aportan yodo, mineral importante para la regulación del funcionamiento de la tiroides, la glándula que regula la velocidad a la que funciona nuestro cuerpo, o sea el metabolismo.

Cuando pienses en ricas botanas, opta por aceitunas y combínalas con verduras frutas, hierbas o especias. Agrega pequeñas cantidades de alimentos de origen animal o cereales y tendrás botanas al instante, fáciles de preparar, ricas y novedosas, pero sobre todo de moderado aporte energético y de alta concentración en nutrimentos. Siete aceitunas por persona, ya aceitunas verdes o negras combinadas con lo que tengas a la mano. ¡Botanas deliciosas y saludables!