**Las aceitunas: Botanas que nutren y ayudan a mantener un peso más saludable**

Lic. Cecilia García Shinkel

A los mexicanos nos encantan las botanas, sobre todo cuando nos reunimos con los amigos y la familia, los fines de semana o para ver un evento deportivo o disfrutar de una película. Nos sentamos en torno a una mesa a platicar y a reírnos y vamos comiendo, lentamente, ricas botanas. Las botanas se consumen con gusto pero casi siempre con una cierta culpa porque muchas veces incluyen alimentos de alto aporte energético, con muchas calorías en cada bocado, y pobres en nutrimentos. Esto no tiene que ser así…

Si aprendemos a armar botanas más moderadas en cuanto a su aporte energético y ricas en nutrimentos, las podemos disfrutar sin culpa no sólo los fines de semana sino a media semana, cuando lleguemos a casa después de trabajar o durante la jornada de laboral, a media tarde. Las botanas saludables deben de ser moderadas en su aporte calórico y ricas en nutrimentos pero idealmente también antojadizas y deliciosas.

Con aceitunas, esos ricos frutos del olivo, traídas desde España con la más alta calidad a nuestro país, en diferentes variedades y colores, pueden ser ingredientes fundamentales en el diseño de estas botanas. Basta tomar 7 aceitunas por persona y combinarlas con 4 ingredientes que tengamos a la mano, de preferencia bajos en azúcares, sal, sodio y grasa. Por ejemplo, podemos combinar aceitunas con gajos de mandarina, salmón ahumado y eneldo, o con queso panela, cilantro, chile y jitomate. También se pueden armar combinaciones más tradicionales con jamón de pavo picado, cacahuates y tiritas de jícama, o más aventuradas como la combinación de trocitos de ciruela fresca, aceituna verde, ralladura de limón y salsa de soya baja en sodio. Las combinaciones pueden ser muchas y la imaginación y lo que tengamos a la mano son las únicas imitantes.

Las aceitunas son ideales para las botanas no sólo por su rico sabor y su gran versatilidad, sino por su gran aporte nutrimental y muy moderado aporte de calorías. Siete piezas de aceituna, la cantidad recomendada por persona, aportan cerca de 40 Kcal de las alrededor de 2000 que debemos consumir todos los días para mantener un peso saludable. Y como son alimentos de alto valor de saciedad, por su aporte de fibra y de ácidos grasos importantes, nos ayudan a consumir una cantidad más moderada de botana y sentirnos satisfechos.

En las aceitunas recibimos nutrimentos importantes para el cuerpo. No sólo se trata de productos que aportan fibra para la correcta digestión y para favorecer la excreción, ayudando a prevenir el estreñimiento y sus consecuencias como las hemorroides y los divertículos, sino además son muy ricas en ácido oleico, un acido graso de cadena larga y moni saturado, muy importante para la salud cardiovascular. Hay que recordar que una dieta que contiene adecuadas proporciones de acido oleico, que no consumimos mucho los mexicanos, ayuda a elevar los niveles de colesterol HDL, o bueno, en sangre y a evitar la acumulación de grasas y colesterol en las paredes de las arterias que se asocia con las enfermedades cardiovasculares como infartos, embolias, arterosclerosis o trombosis, que hoy ocupan las primeras causas de muerte en nuestro país tanto en varones como en mujeres.

Las aceitunas, además de ser alimentos de moderado aporte energético que brindan saciedad y de tratarse de ingredientes ricos en ácidos grasos mono insaturados que ayudan a prevenir daños cardiovasculares y a proteger el corazón, los pulmones, el cerebro y las arterias de los daños asociados con las dislipidemias y la acumulación de ateroma, son un ingrediente rico en otros nutrimentos. Las aceitunas aportan a la dieta minerales esenciales como el yodo, calcio, magnesio y fósforo, todos ellos importantes para la regulación y el funcionamiento de diferentes sistemas. Las aceitunas también son una buena fuente de vitamina A, un poderoso antioxidante que ayuda a prevenir los daños causados por los agentes radicales libres y el sol y a prevenir y resolver más fácilmente enfermedades infecciosas.

Por ser alimentos de gran valor nutrimental y ricos en nutrimentos que protegen la salud del corazón y por ser ingredientes deliciosos pero de moderado aporte energético, las aceitunas merecen un lugar especial en nuestras botanas de todos los días y de los fines de semana. Siete aceitunas combinadas con lo que tengas a la mano, pero que sea bajo en grasa, azúcares, grasa y sodio, arman una botana nutritiva y deliciosa. ¡Sorprendente!