

## Callos, alubias, lentejas y garbanzos para combatir el frío

### Platos de cuchara

Al poder reconfortante del plato más castizo de Madrid se une una generosa cantidad de grasas saturadas por los ingredientes que lo acompañan. Sustituir la morcilla y el chorizo por garbanzos y verduras es el secreto para disfrutar de los callos sin que la salud se resienta

15 Enero 10 - Madrid - Beatriz Muñoz

El frío intenso de los últimos días es el mejor indicador de que ya es hora de reorganizar el menú. Nuestro organismo pide a gritos platos más calentitos y reconfortantes que aporten sensación de calidez inmediata. Los de cuchara satisfacen por completo esta situación. Al margen del clásico puchero o las lentejas, existen otros como los callos que, gracias al carácter contundente de los ingredientes que los conforman, contribuyen a calentar el estómago. Esta opción culinaria no sólo es típica de la cocina madrileña sino que, además, están considerados como un guiso propio del invierno. Su consumo está asociado, inevitablemente, a una generosa cantidad de grasas y colesterol. Sin embargo, esto no tiene por qué ser siempre así. Tal y como explica Concepción Maximiano, dietista-nutricionista de Sprim (Salud, Prevención, Investigación e Información Médica), «su contenido en grasa es relativamente bajo, 3,95 gramos por cada 100 gramos, a pesar de relacionarse como un alimento graso y calórico, tras el análisis de su composición, se puede decir que no es cierto, el modo de cocinado y los ingredientes que en él se empleen, serán la clave para que el plato sea o no más energético».

El ingrediente principal de los callos no es otro que «porciones de estómago, generalmente de vacuno y en ocasiones de intestino. Estas vísceras son las responsables de aportar a la receta una textura muy elástica y una digestibilidad muy baja por su alto contenido en tejido conectivo», explica Purificación González, profesora de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo. Chorizo, morcilla, panceta... hacen que la grasa de este plato «se convierta en saturada. Es importante tener esto en cuenta por la asociación entre el consumo elevado de este tipo de lípidos con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares», advierte González. Sin embargo, la parte positiva de este guiso reside en su consumo esporádico. «A pesar de que los ingredientes más grasos que poseen tienen cabida dentro de una alimentación equilibrada, en el conjunto del plato el valor energético se dispara, por lo que su ingesta debe ser moderada y tomarse sólo en ocasiones especiales», añade Maximiano.

## Más sanos

Por este motivo, la mejor receta para entrar en calor sin que por ello se resienta nuestra salud y se puedan incluir los callos en la dieta, se halla en reconvertir la receta hasta hacerla más saludable. Prueba de ello, Maximiano recomienda «que primen entre sus ingredientes lo de origen vegetal y aquellas carnes o productos cárnicos más magros como, por ejemplo, añadiendo jamón serrano en sustitución de los típicos acompañantes y darle un toque con pimentón dulce». Pero todavía hay más. Si optamos por los callos con garbanzos, la experta añade que «pueden elaborarse sólo con vegetales como cebolla, ajo, zanahoria, puerro y tomate y especias del tipo pimentón dulce y laurel». Esta misma opinión la comparte González quien añade que «en Cataluña donde este plato se elabora con garbanzos o algún cereal como el arroz, además de incorporar algún tipo de verduras u hortalizas. De esta manera se reduciría la cantidad de grasa del plato y constituiría una fuente de hidratos de carbono complejos y fibra, contribuyendo a la recomendación de mantenimiento de una dieta completa, variada y equilibrada». Dado que la elaboración de este plato requiere mucho tiempo, en el mercado están disponibles en forma precocinada. A este respecto, González advierte de que «estos productos, desde el punto de vista nutricional, se caracterizan por un mayor contenido en sodio en su composición mineral, al igual que todas las conservas. Es importante tener en cuenta esta diferencia en el contenido en sal, sobre todo en aquellas personas con problemas de hipertensión».

Debido al carácter poco saludable que ejerce el consumo de un plato de callos, no es de extrañar que existan ciertas restricciones. Para González, «están claramente desaconsejados en aquellas personas que estén en tratamiento por el colesterol elevado».

Pero todavía hay más. Por su contundencia, «los que padezcan problemas gastrointestinales como úlceras y digestiones pesadas, deben abstenerse de tomarlos, sobre todo si están muy especiados o se les ha añadido picante», advierte Maximiano. El origen de este plato se halla en las tabernas y las primeras recetas datan de 1599. Ángel García Navas del restaurante Amayra sostiene que «con el tiempo se ha hecho un hueco en los restaurantes más prestigiosos». Además, para acompañarlos, García recomienda que depende del gusto del consumidor: «Hay quien prefiere acompañarlos con un vino blanco, mientras que otros se decantan por un tinto con alta graduación y cuerpo».