

PASIONES

Día Siete

PALOMITAS DE MAÍZ Nadie es capaz de resistirse a ellas, pero si habría que oponerse a las elaboradas con aceite de coco y aderezadas con mantequilla o caramelo. La sutil explosión de los granos de maíz al tostarse en aceite sólo lo hacen ciertas variedades (*Zea mays everata Sturt*) por el calentamiento de la humedad interna del grano. Cocínelas de forma casera para vigilar medidas y uso de aceites más adecuados, como la canola, y así evitará problemas de sobrepeso, obesidad y arteroesclerosis.

(Algunas palomitas acarameladas cuentan con un 10 por ciento de grasa y **42 POR CIENTO DE AZÚCAR**, entre los naturales y los propios del maíz. Si son ingeridas en grandes cantidades además de provocar caries, pueden detonar enfermedades como la diabetes.)

(Cuando las palomitas se cocinan en grandes cantidades (industriales) se emplean aceites vegetales parcialmente hidrogenados, es decir, **GRASAS TRANS**, o en su defecto aceite de coco, que no es de los más recomendables, por su alto contenido en grasas saturadas.)

(Tres tazas de palomitas (28 gr.) contienen 150 kilocalorías, las cuales deben ser gastadas; de lo contrario se desencadenan problemas de peso. **EL CONSUMO DIARIO RECOMENDABLE DE FIBRA ES DE 25 A 35 GRAMOS**. Si se excede esta cantidad, puede causar gases, dolor abdominal y diarrea.)