

SU LADO POSITIVO

HAMBURGUESA

La comida rápida por excelencia no es sólo fuente de calorías. También aporta energía.

por A.S.M

Puede que éste sea uno de los alimentos más demandados por los niños y que menos quieren dar los padres. La hamburguesa no es sólo la comida rápida por excelencia, sino que también es completa en nutrientes. “Contiene hidratos de carbono del pan (que aportan energía), proteínas de origen animal y un conjunto de vegetales que hidratan la mezcla”, afirma la nutricio-



nista Laura Pire, del Centro de Nutrición Avanzada, de Asturias.

Habitualmente solemos añadir complementos como salsas o queso, pero “son el motivo principal de la ración extra de grasa”, afirma Pire. La clave está en comerlos con moderación.

“No hay que tener miedo a comer hamburguesa una vez por semana. Los niños estarán conformes”, declara Pire. ❌