

# ¿Qué comen las nutricionistas?



Americana gris y pantalones baggy negros (109 €) de Guess by Marciano; camiseta floral de Lebor Gabala (56 €); y sandalias con estampado de serpiente, de Jimmy Choo

## TERICA URIOL

Es licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos, y en Farmacia. Es la artífice de la famosa "dieta del bocadillo". La encontrarás en su propia Consulta de Dietética y Nutrición (tel. 91 661 62 88) en Alcobendas (Madrid).

4 expertas nos hablan de sus hábitos alimenticios. ¡Haz como ellas!

## Desayuno

• **¿Qué recomiendas desayunar?** Un vaso de café o cacao con leche desnatada y tostadas de pan de molde, barra o biscote integral con mermelada o fiambre de pavo o York. Puedes sustituir las tostadas por cereales y, si te quedas con hambre, tomar algún cítrico.

• **Fuera de casa...** Café con leche desnatada (si no hay, sólo medio vaso), una tostada sin mantequilla, con tomate o mermelada y un zumo.

• **¿Qué desayunas tú?** Café con leche desnatada con sacarina, y cereales integrales. Me llevo fruta al trabajo para tomarla a media mañana. Las tostadas las reservo para el fin de semana.

• **Totalmente prohibido...** Bollería industrial, mantequillas, porras, churros...

• **Un capricho permisible...** Poner margarina light a la tostada o algún cruasán.

• **¿Te saltas tus normas?** Cuando me reúno con mi familia o quedo a cenar con amigos... ¡sí!

• **¿El secreto de un desayuno ideal?** Tomar lácteos (calcio y proteínas), fruta (vitaminas y fibra) y cereales (hidratos de carbono) un ratito después de levantarte.