

Mezclar para gozar

DRA NIEVES URIZ

Saber combinar los alimentos, mezclarlos en la cocina para elaborar platos apetitosos y con bajo contenido calórico debería ser una de las condiciones imprescindibles de quien se enfrenta a los fogones, ya sea para alimentar a la familia o para nutrir a una comunidad.

Casi todos creemos que la comida ligera, la que no tiene exceso de calorías, ha de ser una comida sosa, inapetente, sin gracia y, si en algún momento de nuestra vida nos vemos obligados a llevarla a cabo para mejorar nuestra salud, la elaboramos así, aburrida y poco atractiva.

La premisa sobre la que descansa una dieta baja en calorías es que debe contener pocas grasas y pocos hidratos de carbono de absorción rápida, pero nadie nos dice que solo podemos comer hervido y a la plancha. Hagamos salsas que den sabor a carnes y pescados, mezclamos verduras con mariscos y carnes, utilicemos el horno en la elaboración de nuestros platos, pero seamos prudentes en la cantidad de aceite con que los condimentamos. Evitemos los "enharinado y frito" y pongamos el pescado directamente en el sofrito de cebolla, ajo y tomate que hemos preparado previamente con poco aceite y, si tomamos pasta, pan o arroz, que son hidratos de carbono de absorción rápida, convirtámoslos en hidratos de absorción lenta, utilizándolos integrales.

En la cocina como en la vida, ¡la imaginación al poder!

m
consol montilla
doctora

Medicina General
Homeopatia
Nutrició i Medicina Estètica
Antiaging

jaume balmes, 24, 1r b · 08401 granollers
tel. 93 870 22 39
www.doctoraconsolmontilla.com

Sol blau
CENTRE DE DIA PER A LA GENT GRAN I/O DISCAPACITATS

Una nova manera de tenir cura de la gent gran!

INFORMI'S DE LES MILLORS CONDICIONS DEL VALLÈS
OFERIM PLACES GRATUITES!
93 865 33 92
solblaubigues@hotmail.com

Urb. Can Ragasol. C/ de la Garça s/n. Bigues i Riells

ÒPTIM LÀSER | Centres Mèdics Depilació Làser
www.optimlaser.com

Centre mèdic especialista en **DEPILACIÓ LÀSER ALEJANDRITA**

Visita informativa + test + pressupost **GRATUITS**

Resultats garantits des de la primera sessió

C/ Santa Ana nº 6-1º GRANOLLERS
Teléfono: 93 870 86 89

GINECOLOGIA

Dr. Pere Rafecas
Dr. Joan O. Serra
Dr. Sagi Tarbal

C/ Girona, 6, 2n · 08402 GRANOLLERS
Tel. 93 870 68 88 Fax: 93 870 59 68
www.ginecologs.com

OFTALMOLOGIA

Dra. Mariví Pérez
CENTRE OFTALMOLÒGIC I HOMEOPATIA DE LA VISIÓ

La **Dra. Mariví Pérez** per primera vegada a Catalunya ofereix la **HOMEOPATIA** aplicada a la **OFTALMOLOGIA** i la última tecnologia **LÀSER** per tractaments oculars. També **HOMEOPATIA** en general.

Sant Jaume, 16-26, 2on. 08400 - GRANOLLERS
www.oftalperez.com
93 861 41 56

PSICOLOGIA

ANA HERRERO
Psicòloga colegiada nº. 8.597

MASTER EN PSICOPATOLOGIA CLÍNICA

• Técnicas e intervenció para niños y adolescentes • Patología del adulto

C/Girona, 62. 4ª planta · 08400 Granollers
Tel. 670 81 04 16
e-mail: consulta@anaherrero.es
http://www.anaherrero.es

Centre de Diagnòstic Mèdic
WWW.CHEQUEOS.NET

UNITAT DIAGNÒSTIC PER IMATGE
novetat

MAMÒGRAF DIGITAL DIRECTE
MENYS RADIACIÓ PER LA PACIENT I MILLOR QUALITAT

PRIMER DEL VALLÈS ORIENTAL
WWW.CHEQUEOS.NET

A GRANOLLERS:
C. Girona, 6, 3r
Tel: 93 870 11 00
C. Torras i Bages, 31 bx.
Tel: 93 879 37 27

Dra. M^a NIEVES URIZ

ESPECIALISTA EN:

- Endocrinologia
- Nutrició

Tels: 93 870 79 10/
93 879 22 51

Pl. Maluquer i Salvador, nº10 2º 3ª
Granollers • info@nievesuriz.com
www.nievesuriz.com

Si vols anunciar-te en aquesta secció posa't en contacte al tel:
93 870 61 23

CENTRES DE RECONeixEMENT DE CONDUCTORS
CERTIFICATS MÈDICS

GIMSA

Àngel Guimerà, 6 • Granollers
Info. 93 870 52 70

HORARI:
dimarts i dijous de 16:30 h. a 18 h.
Dissabtes de 9 a 10:30 h.

Certificat obtenció permís de conduir
45 €

Mollet — Montornès — Caldes de Montbui
www.certificatsmedics.com

IVAN MAÑERO
INSTITUTO DE CIRUGIA PLÁSTICA

CLÍNICA MEDITERRÀNIA

10 años cuidándote

El prestigio internacional, la confianza en profesionales altamente cualificados, las últimas tecnologías médicas y estéticas a su alcance y, por supuesto, un trato humano y personalizado.

- CIRUGIA PLÁSTICA ESTÉTICA Y REPARADORA
- CIRUGIA ESTÉTICA GENITAL
- MEDICINA ESTÉTICA
- TRATAMIENTOS LÁSER
- UNIDAD DE CONTROL DE PESO

Infórmate en el
902 40 15 40
www.ivanmanero.com
BARCELONA · MADRID · GRANOLLERS

UROLOGIA

Dr. CORTADELLAS
Urologia i Andrologia
Planificació familiar:
VASECTOMIA
Hores convingudes

c/ Girona, 6, 3r
Tel. 93 870 11 00 / 93 870 66 92
GRANOLLERS

MÉS DE 5.000 m² AL SERVEI DE LA VOSTRA SALUT.

- * Clínica Odontològica
- * Podologia
- * Centre de diagnòstic per la imatge i Medicina Nuclear
- * Atenció domiciliària i atenció socio sanitària
- * Cirurgia general i digestiva
- * Oftalmologia
- * Cirurgia estètica i plàstica
- * Sexologia
- * Osteopatia
- * Àrea d'atenció psicomèdica
- * Traumatologia
- * Laboratori d'anàlisis clíniques
- * Centre de reconeixements mèdics (revisions, carnets de conduir, animals perillosos, patró, etc...)

cemav
CENTRE DE MEDICINA AVANÇADA DEL VALLÈS

C/ Agustí Vinyamata, 7-9-11
08402 Granollers · Barcelona
Telf. 93 693 44 55
Disposen de pàrquing en el mateix edifici

NOVETATS
CENTRE DE RECONeixEMENTS ESPORTIUS