

# 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

**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.ginecolegs.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 GRATUÏTES!**  
**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 DEPILOCIÓ 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

**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 col·legiada 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**

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

**UNITAT DIAGNÒSTIC PER IMATGE**  
*novetat*

**MAMÒGRAF DIGITAL DIRECTE**  
**MENYS RADIACIÓ PER LA PACIENT I MILLOR QUALITAT**

**PRIMER DEL VALLÈS ORIENTAL**  
**WWW.CHEQUEOS.NET**

**Dra. M<sup>a</sup> 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

**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

**IVAN MAÑERO**  
CLÍNICA MEDITERRÀNIA

INSTITUTO DE CIRUGÍA PLÁSTICA

*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.

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

Infórmate en el:  
**902 40 15 40**  
www.ivanmanero.com  
BARCELONA · MADRID · 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 sociosanitària
- \* 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 peril·losos, 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**