

## Modo de comer

**Por qué en la Roma Antigua se comía acostado, pregunta David Guerra, de La Habana**

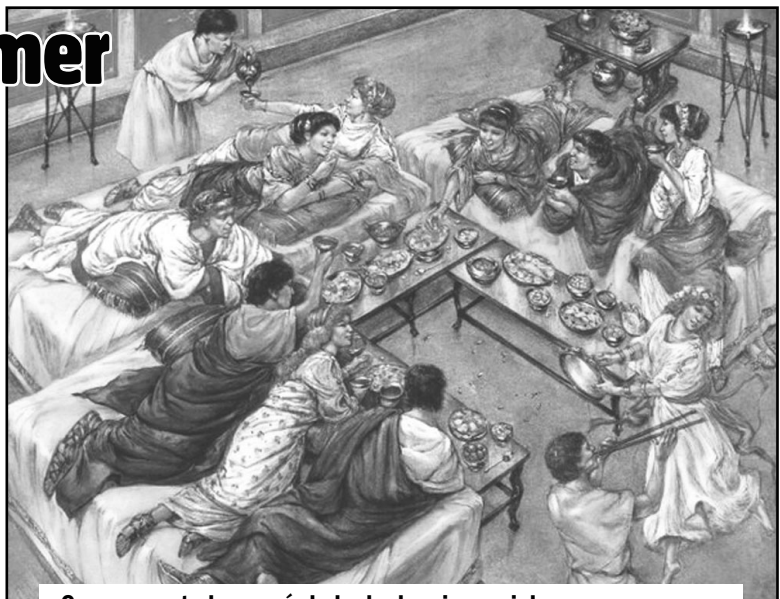
**L**OS vetustos romanos eran elegantes en las artes culinarias; en especial, instauraron el hábito de comer tendidos como símbolo de distinción social.

Por aquella época cuando un señor adinerado o poderoso recibía en su casa a algún invitado, este debía quitarse las sandalias y cambiar sus vestiduras por otras más cómodas. Esta costumbre también condicionó la decoración de los comedores de la época imperial y la organización de banquetes. Se redujo el número de comensales y las mesas pasaron a ser cuadradas con lechos adosados en tres de sus lados. El cuarto lado de la mesa quedaba libre para permitir los movimientos del servicio.

Los romanos no solo comían acostados, adoraban tanto la opulencia y el exceso en todo que iniciaron la tradición de provocarse el vómito durante sus fiestas. Según Lucio Anneo Séneca, —llamado Séneca— filósofo, político, orador y escritor conocido por sus obras de carácter moralista, los romanos degustaban hasta que no les cabían más alimentos y luego se provocaban regurgitaciones para liberar el estómago y seguir comiendo.

Igualmente es curioso saber que en Roma se valoraban mucho las cejas de las mujeres, incluso eran consideradas señal de inteligencia. De esta manera, las damas que querían estar a la moda acudían a todo tipo de trucos para aumentar la densidad de ellas.

Asimismo, las féminas se teñían el cabello con grasa de cabra y cenizas de madera de haya. Rubio y rojo eran los colores más populares.



Comer acostado era símbolo de donaire social.

## La arena y su color

**De qué está hecha la arena de las playas y cómo cuidarlas, sugerencia de Alina Ferrer, de Mayabeque**

**A**ella la forman partículas pequeñas de minerales —cuarzo y feldespato son los más comunes— y de roca ígnea o metamórfica. También es común que contenga hojuelas de mica, las cuales hacen que brille.

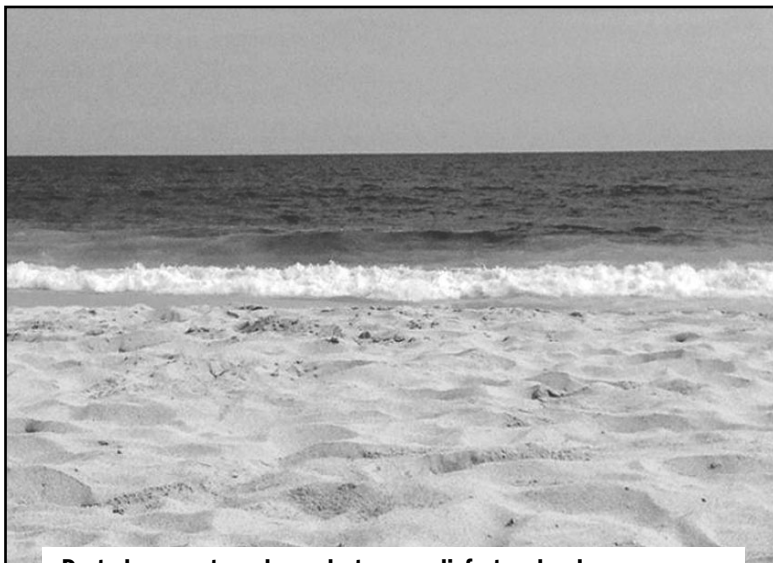
Ahora, el material que constituye la arena es también el responsable de su color. Por ejemplo: Gris: cuando el cuarzo y feldespato no tienen hierro; amarillo o dorado: si el cuarzo y el feldespato tienen hierro y su oxidación logra estos tonos. Rosa: cuando tiene una mezcla de arena de cualquier color con arena roja, que son los restos de conchas de foraminíferos —bichos protistas pequeñitos pigmentados que viven en el fondo del mar—. Negra: se forma en regiones donde las rocas son basálticas debido a la actividad volcánica. Blanca: puede estar compuesta principalmente por

carbonato cálcico, de las conchas de moluscos, o granito rico en magnesio y cuarzo. Verdosa: se origina por olivino erosionado de un cono volcánico. Púrpura: se debe a granate rico en manganeso. El tamaño de los granitos de arena depende de la fuerza del oleaje en cada playa: entre más suavemente llega el agua, más fina es la arena.

Otro asunto muy reiterado es el de la conservación de las playas, para lograrlo es necesario no dejar basuras en ellas, y si se practica esnórquel, no dañar los arrecifes de coral. Cuidar la flora y fauna que vive o comparte estos lugares. Evitar el abandono de bolsas de nailon, plásticos o cualquier otra cosa que pueda ir a dar al mar.

¡Ayuda a limpiarlas! ¡No sabes cuánto lo agradecerá el ecosistema local y el planeta en general!

elheraldo.co



**De todos nosotros depende tener y disfrutar de playas sanas, limpias y ecológicamente equilibradas.**

## Sin preocuparnos

**Comer pizza sin engordar es posible, propuesta de Leonel Díaz, de Artemisa**

sopitas.com



**Es importante identificar la pizza que se ajuste a una combinación de ingredientes saludables.**

**G**ENERALMENTE, la pizza es placer irresistible como peligrosa para la dieta. Si hablamos de faltas culinarias, segura-

mente hay pocos productos tan universalmente extendidos y a la vez, tan denostados por los nutricionistas. Opinión contundente.

En esta cuestión ha querido adentrarse el chef italiano Pasquale Cozzolino, autor del libro: *The Pizza Diet.*, donde enseña a disfrutar del alimento y a la vez reducir grasas, carbohidratos, calorías y así no preocuparnos por engordar.

Es importante saber identificar aquella pizza que se ajuste a una combinación de parámetros e ingredientes saludables. Así cubriremos nuestras necesidades de calcio, de fibra, de proteínas y de licopeno. Estos son algunos consejos: consume la de masa fina, evita las carnes saladas y añadir proteínas magras: sumar proteínas ayuda a llenarse rápidamente, pero no debería hacerse de cualquier manera, clásicos como el beicon o las salchichas están llenos de grasas saturadas insalubres y sal. El pollo a la plancha, el jamón en lonchas o las anchoas (una gran fuente de grasas saludables) son mejores opciones.

Añade verduras: es posible reducir el índice glucémico de una pizza añadiendo ingredientes ricos en fibra y proteínas. Es decir, si una pizza de queso tendría un valor del 80 por ciento en el índice, una pizza de verduras tendría un 49 y cuidado con la berenjena, a menudo llega frita o empanada a la pizza y puede hacer más daño que bienestar.

Los mayores beneficios que podrás extraer de una pizza provienen de las salsas de tomate ricas en licopeno, un antioxidante que podría ayudar a prevenir el cáncer.

Controla la cantidad de queso, el extra es una tentación fácil que puede echarlo todo a perder. Sin excesos igual mantiene su sabor y puede reducir hasta un 50 por ciento la grasa saturada.

Si ves una laguna de aceite flotando sobre el queso de tu pizza, elimínalo con una servilleta. Con este gesto puedes ahorrar unas 50 calorías. ●