

« LAS UVAS »

por el Doctor Octavio Aparicio



Fundamentalmente la uva es muy calórica, produce muchas energías. ¿Tú sabías, amigo, que un kilo de uvas proporciona más de 800 calorías? Y usted, señora, tampoco sabrá que el kilo de uva por la energía que proporciona, equivale a 1.200 gramos de patatas o pasta y a 1.100 de leche. Yo le recomiendo la uva, y le voy a decir por qué.

Pero si está rellena de carne y lo que desea es adelgazar y conservar la línea, coma usted la uva, sí, pero cómalala con cuidado. Toman-

do uva en gran cantidad, como suele hacerse en tierra de viñedos, se puede engordar. La uva es excelente, amigos míos, por numerosas razones. La más importante es su riqueza en azúcar. ¿Sabías, amigo, que cuando está madura contiene hasta un 35 por ciento? Además, tiene sustancias minerales como magnesio, hierro, potasio y calcio, y por lo menos tres vitaminas, La A, la B y la C. En suma: como alimento es muy estimable. ¡Por algo ha tenido siempre un puesto de honor en dietética, desde los más antiguos tiempos!

Antes le he dicho, señora, que tenga cuidado con las uvas si no quiere ganar peso. Y ahora le digo: coma usted uvas, haga "la cura de uvas" si quiere perderlo. Imagino que habrá puesto cara de extrañeza. Piensa que me estoy contradiciendo. ¿Si engorda cómo va a adelgazar? Mire usted, señora, los médicos usamos innumerables drogas, que a pequeñísimas dosis constituyen maravillosos remedios. En cambio, a dosis más altas, matan. Es lo que ocurre con el estrofantó. Los negros del centro de Africa lo empleaban para envenenar sus flechas. Los médicos lo utilizan para curar a los enfermos del corazón. ¿Ha comprendido? ¿Con que quedamos que es un problema de do-