Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Alimentarse bien “con prisas”. Conceptos básicos de cocina.

***Trucos para un buen desayuno, merendar bien, seleccionar comidas fáciles pero nutritivas*.**

¿Te suena el nombre de Hipócrates? (*Me está contando otra batallita*).

Fue un médico griego que dijo, “*Que el alimento sea tu mejor medicina y tu medicina sea tu alimento*”. Ahora añadiríamos… junto con el ejercicio. También dijo, “*Somos lo que comemos*”.

¿Has pensado en lo que vas a comer esta semana? ¿Y qué se te ocurre que podemos cocinar hoy?

- Para cocinar, antes tienes que hacer la compra. Comprar es divertido, pero antes hay que pararse a pensar. ¿Llevas lista de la compra? Planifica. Sin ella, el supermercado puede ser una trampa.

- Aprende a leer las etiquetas. Léelas antes de comprar y elige las que menos grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol y sal tengan. Descubre lo que son las E en los alimentos preparados.

- Ve al mercado y observa las verduras, las frutas, los pescados,…

- Es mejor comprar los alimentos frescos y de temporada que los ya envasados, pues son de mayor calidad, sabor y precio. Disfruta lavándolos, troceándolos, mezclando colores y sabores.

¿Qué es eso de grasas saturadas o grasas *trans*?

Las grasas saturadas son malas y están sobre todo en la grasa de origen animal como la carne, leche, queso, nata y mantequilla. También en algunas grasas vegetales como el aceite de coco o palma.

Las grasas *trans* elevan el colesterol malo. Están en la bollería industrial, en la comida rápida, aperitivos salados o snacks. Aparecen como “*aceite vegetal parcialmente hidrogenado o aceite vegetal*”. Cuando es aceite de oliva o de girasol, lo ponen. Las grasas hidrogenadas son las que solidifican a temperatura ambiente.

“Que no te den gato por liebre”.

¿Tan importante es eso de leer las etiquetas?

Los alimentos enlatados y precocinados (pizzas, los instantáneos…) están pensados para que resulten sabrosos. Para saber exactamente lo que estás comiendo, lee las etiquetas de los envoltorios. Te harás un favor y se lo harás a tu familia cuando cocines para ellos. Te sorprenderá ver lo que contienen, que no te engañen.

¿Comes muchas E? ¿Eh?

Son aditivos alimentarios artificiales. Si el primer dígito es un 1 son colorantes, 2 conservantes y 3 antioxidantes y reguladores de la acidez. E 300 (vitamina C), E-330 (ácido cítrico)… Están en las pizzas, patatas fritas de bolsa...

¿Cómo leer las etiquetas alimentarias? *A veces hay que llevar lupa*.

	Cantidad por 100g	
	Excesiva (g)	**Poca (g)**
Grasa total	20	3
Grasa saturada	5	1
Azúcar (H de carbono)	10	2
Sal (sodio x 2,5)	1,25	0,25
Sodio	0,5	0,1

Comer sano es importante, ¿verdad?

Comer sano es importante para tu cuerpo, por dentro y por fuera. Una alimentación sana y equilibrada mejorará el funcionamiento de tu cuerpo.

A. ¿Qué decir del desayuno?

Que no es necesario obligar a comer. Hay que desayunar en función del hambre y la saciedad. Se puede desayunar cualquier alimento que sea sano: leche, pan con tomate natural y aceite de oliva, una fruta…

¿Por qué no pruebas a levantarte 10 minutos antes?

Cuidado con los cereales del desayuno. Muchos llevan azúcar o miel en exceso y algunos, grasas *trans* como los chocolateados. Mejor pan de barra o cereales sin añadidos.

Nuestro pan de cada día, ya lo sabes. El pan más nutritivo y el que mejor sienta es el integral. No vale el pan de molde, mira de nuevo las etiquetas. Mejor pan de barra, pan, pan.

Cuando te comes un trozo de pan blanco vuelves a tener hambre a la media hora, pero si es de pan integral, tardas 3 horas en tener sensación de hambre. Tiene fibra y la fibra te sacia. ¿Lo habías notado? ¿Ya lo sabías? Además de prevenir el estreñimiento y el cáncer de colon. La fibra no se puede digerir y ayuda a que los alimentos se muevan a través del intestino.

B. En el **recreo**, a media mañana, fruta o bocadillo de casa, de pan, pan, de tortilla, atún con tomate, aguacate, queso con… ¿membrillo?; incluso vegetales crudos: zanahorias, pepinos, tomates, pimientos… ¿Te atreves?

- ***Frutas, verduras y hortalizas***, come tantas clases como puedas.

- Hay verduras de primavera, de verano, de otoño y hasta de invierno.

- ¿Cuántas verduras y hortalizas conoces? Tomate, zanahoria, espinaca y acelga, calabacín, brécol, lechuga, pepinos, cebolla y ajos, calabaza, espárragos… vegetales verdes rojos y amarillos. ¿Y frutas? ¿Has visto la gran variedad que hay? Podíamos tomar varias diferentes cada día del mes y no repetiríamos.

- ¿Gazpacho, salmorejo, pisto? ¿Te suenan? Canelones de espinacas, tortilla de espinacas…

C. ¿Para merendar?

Para merendar, mejor un bocadillo de jamón con tomate o lechuga con atún o pimiento asado con huevo duro o sardinillas en aceite de oliva o aguacate con anchoas o…

- ¿Pan con chocolate?, una merienda de lujo. Se pueden añadir nueces o avellanas, con cuidado de no atragantarse.

- ¿Y una fruta? Mandarinas y plátanos, que se pelan bien o una manzana. Ya lo sabes, "*One apple a day keeps the doctor away*", y a estas alturas, todos sabemos lo que eso quiere decir.

- Fruta (fresas, naranja, plátano, melón…) con chocolate fundido, una delicia para los sentidos. Batidos de fresa o de fresa y plátano o… fresas con yogur en lugar de nata.

D. ¿El zumo envasado no es zumo de fruta? *¡No te lo tragues!*

- Se piensa que el zumo envasado es una manera de tomar fruta, pero no es lo mismo.

- Es mejor la fruta entera que el zumo, aunque esté recién exprimido. Nos aporta más fibra.

- El zumo de naranja natural está muy bien, pero… ¿Qué haces con la pulpa? Es donde está toda la fibra, cómetela.

- La publicidad dice que las bebidas energéticas ayudan a tener más energía, a rendir más, a concentrarse mejor… pero tienen azúcar, cafeína, aminoácidos, vitaminas...

La mejor manera de tener energía, concentrarse bien y estar alerta es alimentarse bien, beber agua, hacer ejercicio físico y dormir en condiciones.

No hay nada como una alimentación variada, con alimentos frescos. Lo que comemos influye en nuestro estado de ánimo, en nuestro comportamiento, en nuestro crecimiento, en nuestra capacidad de concentración.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 26-05-2014

Última fecha de actualización: 20-11-2018

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Gema García Ron. Pediatra. Centro de Salud "La Rivota" Alcorcón (Madrid)