

Alimentarse bien “con prisas” ¡Chicos, a los fogones!

Dime cómo cocinas y te diré lo sano que estás. Métete en la cocina con tu abuela, tu madre, tu padre o tu... (quien quieras) y observa cómo lo hace, se aprende sin darse uno cuenta. En menos que canta un gallo te estarás poniendo un delantal y sorprendiendo al resto de tu familia.

Haz todos los experimentos que se te ocurran, añade nueces, zumo de naranja o miel a la ensalada, ¡A ver qué pasa!

[Cocinar me divierte](#)... mucho. ¡Claro que sí!

Saca al artista que llevas dentro: cocinar es creativo.

El que no se apaña con la cocina se las tiene que arreglar con los platos preparados.

Sabemos que cuanto menos se cocina, mayor es la tentación de meterse en la boca una hamburguesa, chocolate o unas gominolas (Puedes leer: [¿Qué es comida basura? ¿Qué es lo que no sabes?](#))

¡Sorprende a tus amigos con [brochetas de fruta](#)!

¿Has probado a mezclar fresas con naranjas? ¿Le has añadido plátano? ¿Y algo de leche? La imaginación no tiene límites.

¡Manos a la masa!

Los potenciadores del sabor se encuentran en casi todos los alimentos fabricados industrialmente: sopas, salsas, congelados, patatas fritas, embutidos, pastillas de caldo... El principal es el *glutamato*. Un buen cocinero se las apaña sin potenciadores del sabor.

¡Es la hora del gran paso! Aprende a cocinar: pasta, ensalada, pescado y carnes al horno, huevos cocidos, macedonia de frutas...

- El aceite de oliva debe estar siempre en la cocina. Nos protege frente a las enfermedades de las arterias, es decir, contra el infarto de miocardio y las trombosis.

Mejor aceite de oliva que salsas y mejor las que están hechas con tomate y otros vegetales que las de quesos o nata. [La grasa](#) da sabor a los alimentos, es necesaria. La pasta sin aceite de oliva no sabe a nada.

- La [fibra](#) quita algo el apetito y corrige el estreñimiento; por ello, las [legumbres](#), [verduras y frutas](#) son buenas para

todo el mundo.

- [Carnes](#), [pescados](#) y huevos se van alternando en comidas y cenas.

¿Le quitas la piel al pollo? Hazlo, sin duda.

Mejor pescados que carnes y mejor carne magra que chuletas y salchichas.

Ya sabes que es mejor el pescado que la carne, por el [tipo de grasa](#), y siempre con guarnición: ensalada, verdura, arroz... ¿Has probado el arroz... rojo, amarillo, blanco o negro? Puedes añadir tomate, azafrán, tinta de calamar o dejarlo tal cual.

Come más pescado, intérsate por el [azul](#) (sardina, boquerón, atún, caballa, salmón, trucha...)

El pescado de mar tiene más yodo que los de agua dulce y ayuda a prevenir enfermedades del tiroides.

¿Te atreves a sustituir las patatas fritas por una buena ensalada?

Ya lo sabes, mejor ensalada que patatas fritas.

Un pescado y una ensalada tienen en el cuerpo un efecto distinto al de una hamburguesa y un refresco.

- Es mejor el puré de patatas que las patatas fritas.

- Es mejor la salsa de tomate casera que el tomate frito comercial, el ketchup. Evita las salsas de bote.

- Es mejor un plato de pasta integral (pon agua a hervir y en 10 minutos tienes unos macarrones, espaguetis, coditos, espirales...) con salsa de tomate hecha en casa, que una pizza congelada rica en calorías.

¿Sabías que la pasta se inventó en China? Pero su triunfo comenzó en Italia.

- ¿Qué te parece una ensalada con atún o huevo cocido en lugar de las hamburguesas y patatas fritas?

- Brochetas de hortalizas, con pimiento rojo, verde, tomate, cebolla, pepino, aceitunas sin hueso y hasta pepinillos en vinagre. Combina colores.

- Brochetas de tomate y sandía.

- Utiliza las verduras o las cáscaras como envase para servir. Tomates rellenos, cáscara de la piña, piel del aguacate...

- Un [gazpacho](#) puede aliñar una ensalada. [¿Lo has probado?](#)

- ¿Gazpacho de sandía? ¿Y de melón? Pruébalo, te sorprenderá.

- Un puñado de frutos secos al día reduce [el colesterol](#) LDL (el malo) y eleva el HDL (el bueno), por lo que reduce el riesgo de infartos.

- Hasta se puede poner un poco de chocolate en el guiso de carne, prueba con unas albóndigas. *¿Qué...? Prueba.*

- Puedes hacer una mezcla de frutos secos (pistachos, nueces, almendras, avellanas, piñones...) con chocolate. Incluso los cacahuets, que aunque son legumbres y no frutos secos, pueden entrar.

- [Purés de legumbres](#) como el *hummus*.

- [Lentejas con arroz](#) o judías con arroz. Facilísimo. Mejor arroz y [verdura con la legumbre](#) que chorizo y tocino.

- *Las lentejas no son comida de viejas*, son muy nutritivas y aportan fibra.

Si tomamos legumbre con arroz, podemos tomar solo un plato, acompañado con algo de ensalada. De postre, fruta y para beber, agua. Para empujar, [pan y mejor si es integral](#).

De postre, fruta. Sin duda.

- Es más fácil destapar un envase de natillas o un yogur, pero no hay color.

- El yogur nutre lo mismo que [la leche](#) y se digiere mejor, no hace daño a las personas que no digieren la lactosa. El queso es tan completo como la leche, pero tiene más calorías.

- Si tomas demasiados lácteos (más de un litro al día) comerás menos de otros alimentos y podrías estar más estreñido.

Es importante no comprar bollos, patatas fritas, cortezas, gusanitos, ganchitos, mahonesa, dulces, frutas y verduras enlatadas, refrescos, [zumos envasados](#) o chucherías. ¿Otra vez? Ya lo sé, tienen mucha grasa, sal, azúcar y casi nada más.

- Patés y crema de cacao de manera ocasional.

- [Bizcocho casero](#) con aceite de oliva en lugar de mantequilla.

[Para beber, mejor agua](#), de grifo, de abasto público, que refrescos y zumos envasados, ya lo sabes.

Lo más sano, el agua.

¿Cómo lo hago?

- Siempre con aceite de oliva. Evita el tocino, la manteca, la mantequilla y la nata.

- Mejor a la plancha, guisado, asado al horno, cocido o al vapor que frito. Evita o limita los empanados y rebozados.

- Retira la capa de grasa superficial cuando los caldos con carnes grasas se enfrían.

- Al cocer las verduras se ha de poner poco agua y dejarlas hervir durante el menor tiempo posible.

Recuerda, poca sal, pero que sea yodada. Evita el salero en la mesa. Hay una relación entre el consumo de sal y la hipertensión. La sal se puede sustituir por especias (tomillo, romero, canela), ralladura de limón, zumo de limón, vinagre, hierbas aromáticas... Se puede cocinar al vapor para concentrar los sabores de los ingredientes.

El 12% de las personas cena en el sofá, delante de la tele. **¿Sabías que [cenar en familia](#) y sin tele mejora el**

contenido nutricional del plato? Claro que lo sabes, entonces... ¿Por qué cuesta tanto cambiar los hábitos?

Todo, absolutamente todo, requiere un esfuerzo, aunque eso, tú ya lo sabes. Tú ya has tenido que tomar decisiones en situaciones difíciles.

Merece la pena el esfuerzo. ¿Verdad?

¿Algo para picar entre horas?

"Prefiero no tomar nada ahora, gracias, se me quitarían las ganas de cenar".

Nos gusta comer. No nos engañemos, al oler unos donuts, la boca se nos hace agua.

Nos encantan [las golosinas](#). A nadie le amarga un dulce ¿Recuerdas? Mejor pasas que gominolas.

¿Cuántas veces al llegar a casa hemos cogido una bolsa de gusanitos, ganchitos, cortezas, patatas... y nos la hemos comido delante de la tele? Acompañada de un refresco, con o sin gas.

Una lata de *Coca Cola* tiene 150 calorías. Es importante que habitualmente no bebas refrescos, que evites los zumos comerciales envasados y las frutas en almíbar, las pizzas con mucho queso y las hamburguesas, el tomate de bote o el chorizo y los dulces de postre, la bollería industrial y las galletas saladas. Si lo haces, procura que sea en pocas ocasiones.

Para disfrutar comiendo son importantes los sentidos...

¡Huele que alimenta!

Se lo come con los ojos.

Al morder una manzana oímos cómo cruje.

Sobre gustos... no hay nada escrito, o mejor... es cuestión de gustos.

Si estamos resfriados la comida nos resulta sosa.

¿Te hemos contado algo nuevo? Seguro que no, pero nos gustaría animarte para que lo llesves a la práctica. Hazlo por ti.

Merece la pena [preparar la comida](#) y [comer en familia](#).

¡Que aproveche! ¡Ah, y [lávate los dientes](#) al acabar de comer!

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Alimentarse bien “con prisas”

¡Chicos, a los fogones!

Esther Ruiz Chércoles. Pediatra
Gema García Ron. Pediatra



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 27-05-2014

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)

