

## Ideas para cocinar en familia

### COMENCEMOS CON ALGUNAS IDEAS BASICAS

#### 1. COMO HA DE SER [LA DIETA DE LA FAMILIA](#)

La dieta mediterránea, de forma muy resumida, es:

- Rica en [verduras](#), hortalizas, [legumbres](#), frutas, [pescados](#). Frutos secos. "COMER EN COLORES".
- Rica en hidratos de carbono complejos (buenos): pasta, arroz, [pan](#), cereales no azucarados, legumbres.
- Pobre en [grasas "malas"](#): [carnes rojas y derivados](#) (salchichas, embutidos...), precocinados, grasas vegetales "hidrogenadas" (margarinas), salsas ....
- Rica en [grasas "buenas"](#): aceite de oliva virgen (extra), [pescados azules](#), frutos secos, grasas vegetales (aguacates, frutos secos) ....
- Nada de hidratos de carbono simples ("lo dulce"); [azúcar](#), bollería, [zumos envasados](#), batidos, refrescos, cacao, copos de cereales comerciales (la mayoría) ....
- Nada de [alimentos procesados y precocinados](#). Tienen materia prima de mala calidad, azúcares y grasas no deseables (saturadas o hidrogenadas).

#### 2- [HAY QUE ORGANIZARSE Y HACER LA COMPRA](#)

Despensa básica. Tener en casa los ingredientes básicos que hacen falta para muchas recetas. Y también en el caso de una comida improvisada y rápida. Así no hay que depender de precocinados.

- En la despensa: aceite de oliva, [leche](#), pastas, arroz, latas de conservas de pescado y de verduras.
- En el frigorífico: huevos, verduras básicas (ajos, cebollas, pimientos, tomates...), ensaladas, queso ....
- En el congelador: verduras congeladas, algunos trozos de carne o de pescado limpios para poner a la plancha ....

Escribir el [menú de la semana](#).

Hacer la lista de la compra. Según el menú de la semana.

- Compra del mes. Productos básicos de despensa.
- Compra de la semana. Los productos frescos podemos adquirirlos un día (o dos) a la semana. Por ejemplo, en el fin de semana, cuando disponemos de más tiempo. Aprovechamos para organizar los ingredientes. Limpiar la carne, el pescado, la verdura... Hacer porciones, etiquetarlos y congelarlos si es necesario. Ese día también se pueden elaborar los platos de la semana siguiente, que sean algo más elaborados para tenerlos preparados en el frigorífico o en el congelador.

- Compra del día. Si es posible, adquirir el pan fresco del día (preferentemente pan tradicional o integral), evitar el pan industrial (precocido, de molde...).

### 3- HAY QUE COCINAR

Comprar la materia prima (alimentos naturales) y "procesarlos" en casa. Si tenemos información y la suficiente motivación para disponernos a cocinar, evitaremos el consumo de los alimentos procesados. Este es nuestro principal objetivo.

### 4- DUDAS SOBRE CONOCIMIENTOS DE COCINA

Muchos padres dicen que no saben cocinar. Hay miles de [recursos en la red](#). Sobre todo, blogs de cocina con diferentes grados de dificultad. En ellos se recogen ideas de recetas y elaboraciones.

### 5- DUDAS SOBRE EL TIEMPO

- Organización. Aunque algunas familias disponen de [poco tiempo para cocinar](#) en casa, nos sorprenderíamos de nuestras posibilidades con una buena organización.
- La congelación. Cuando cocinemos una receta elaborada podemos aprovechar para hacer el doble. Hacemos dos porciones: una para consumir en el día y otra para congelar.
- Algunos comercios pueden ayudar. Hay preparados envasados, como verduras troceadas (frescas o congeladas) listas para utilizar. Ayudan a reducir el tiempo invertido en la cocina. El carnicero o el pescadero también pueden limpiar y preparar el producto para la elaboración que se desee.
- Los niños pueden cocinar. Es aconsejable [que los niños colaboren](#) en las elaboraciones. Pueden hacer de pinches. Para ellos es muy instructivo y divertido. Y a veces les puede ahorrar tiempo a los padres. Es fácil que se aficionen comenzando por figuritas de galletas, amasando una masa de pizza casera ...
- Un tiempo rentable para la salud. Dedicar tiempo a la compra y a la cocina es dedicar tiempo a la salud. Compartir una tarde de sábado en preparar una receta o un postre diferentes.... u ofrecerles a los niños una "master classe" sobre alimentos es más educativo y mucho más rentable para la salud del niño, que salir a un "burger".

### 6- DUDAS SOBRE LOS COSTES

Comer sano no supone gastar mucho más dinero.

- Dedicar algún fin de semana para investigar qué mercado o supermercado nos interesa para unos productos y otros.
- Hacer la compra de los productos básicos y basada en el menú para la semana o en los días próximos, nos ahorra comprar productos superfluos y tirar comida sobrante.
- Comprar alimentos procesados no solo es insano, sino que es más caro que comprar alimentos naturales.
- Adaptar los menús a los productos de cada temporada. Estos, además de estar en el óptimo momento para su consumo, tienen un precio muy inferior que en otra época del año.
- Algunos alimentos congelados tienen mejor precio. Y tienen las mismas características nutricionales. Por ejemplo,

algunas verduras (guisantes), pescados (lomos de merluza) ...

- En cualquier elaboración pueden sustituirse productos que pueden resultar caros, por otros más baratos. En cada receta daremos alguna idea sobre posibles sustituciones.
- Por último, invertir en alimentar de manera saludable a nuestros hijos es la mejor inversión de futuro para ellos. Les procuramos un crecimiento y desarrollo óptimos durante su infancia y adolescencia y les estamos enseñando a gestionar su alimentación de adultos.

¡COCINAR PARA ESTAR SANO!

---

**Fecha de publicación:** 14-11-2018

**Autor/es:**

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba

