

Lo que no debe faltar en una cocina sana

Una cocina sana es la clave para tener más lejos a las enfermedades. Nuestra forma de [comprar y hacer la comida](#) afecta en nuestra salud.

¿Qué debemos tener en la nevera?, ¿y cómo lo tenemos que cocinar?

- Lo principal es **evitar** tener [comida ultra procesada](#), platos precocinados, [refrescos y batidos con azúcar](#), así como productos industriales; en resumen, comida basura. Su consumo debe ser muy escaso.
- Compra mucha [fruta, verdura de hoja verde](#), como las espinacas, acelgas, rúcula, canónigos, o brotes verdes, y hortalizas. Al ser ricas en [fibra](#), ayudan a ir al baño y controlar el [colesterol malo](#).

Si no las sueles comer, al tenerlas en casa, seguro que te animas a cocinarlas. Las puedes probar en ensaladas y guarniciones al vapor, en microondas, salteadas o [al horno](#). Quedan muy ricas [a la plancha](#), las zanahorias o el calabacín saben dulces, así pueden gustar a tus hijos. Córtalas en distintos tamaños para que los platos queden alegres. Al añadir especias quedan más sabrosas. Anota las que le vayan gustando más a tu familia.

- Ten siempre [lácteos](#), como **leche, queso o yogur**, necesarios en todas las etapas de la vida. Dan más de la mitad del [calcio](#) total que hay que tomar. [La leche](#) tiene proteínas muy importantes y mucho fósforo, necesario para crecer y reparar células y tejidos durante la infancia y la adolescencia. Hacen más fuertes los huesos y dientes, así como que los músculos funcionen mejor y que la sangre coagule bien.
- Elige siempre **aceite de oliva virgen extra**. [No todos los aceites](#) son iguales, elige calidad.

Casi toda la grasa que contiene es buena, tipo omega 3. Son [grasas esenciales para el cuerpo](#) y previenen enfermedades cardiovasculares. Además, no deja absorber el colesterol y regula los triglicéridos. Contiene también polifenoles, que son potentes antioxidantes naturales. El aceite de oliva virgen extra (AOVE), al tener mucho ácido oleico, es el aceite más resistente y estable a la temperatura y mantiene sus propiedades hasta los 180º. A partir de ahí, el aceite se quema y produce grasas dañinas, por eso no se debe usar más de dos veces.

- Compra [más pescado](#) que carne. El **pescado** aporta [grasas más sanas](#), omega 3 y omega 6 que son buenas para el corazón. Es más digestivo y ayuda a aumentar la masa muscular y mantener los huesos y el cerebro en buena forma.

Es muy conveniente alternar pescado blanco con azul. Siempre mejor si es fresco. Hay que evitar abusar de

las conservas, pues tienen mucho sodio (sal). También es interesante consumir pescados pequeños como el jurel, sardinas o las anchoas que tienen menos riesgo de tener [metales pesados](#).

- Come **legumbres al menos 2-3 veces a la semana**. Son sanas, baratas y se pueden cocinar de muchas formas. Al ser ricas en fibra, sacian mucho y te ayuda a no tener hambre durante más tiempo.

Son fuente de *proteínas, bajas en grasa y ricas en vitamina B1, hierro, zinc*, etc. Ayudan a [prevenir las enfermedades cardiovasculares](#), la diabetes o el cáncer. Se puede hacer en guisos y [estofados](#), pero también de otras formas: salteadas con verduras con taquitos de jamón o gambas, en [ensaladas](#), trituradas en forma de [hummus](#) y cremas, en forma de pasta y hasta en postres.

- **Frutos secos**, solo un puñado. Son muy sanos. Ayudan a las [bacterias del intestino](#) con lo que mejora los niveles de colesterol y la presión arterial. Aunque tienen muchas calorías, al ser ricas en grasas buenas y omega 3, tienen efectos antiinflamatorios y antioxidantes.
- Pásate a los **cereales integrales** (pan, pasta, arroz). Sacian más y aportan más fibra y vitaminas E y B. La fibra hace que [los azúcares](#) se absorban de forma lenta, con lo que es menor el estreñimiento y la absorción de colesterol y azúcar.
- **Evita el alcohol**. Eleva siempre el riesgo de cáncer. [Cuánto menos alcohol, mejor](#).
- Ten siempre **huevos**. Es uno de los alimentos más nutritivos. Tiene colesterol, pero del bueno que es el HDL. La guía de alimentación propone consumir de 3 a 5 huevos por semana, aunque es seguro hasta 7 huevos por semana junto con una alimentación sana.

Es buena idea tener [conservas y/o alimentos congelados](#) (legumbres, frutas, verduras, pescados), pues conservan todas sus propiedades, la calidad no se altera y las comidas se hacen más rápidas. Elige bien. [Lee las etiquetas](#). Cuantos menos ingredientes tenga es más sano. Vigila, sobre todo, las grasas saturadas y el azúcar.

En resumen

Trata bien tu cuerpo, dale lo mejor, tu salud es tu mayor tesoro.

Fecha de publicación: 2-12-2022

Autor/es:

- [Maribel Morillas Consuegra](#). Administrativa y técnico superior en dietética.. Dirección general de infraestructuras del agua. Málaga.

