

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, aún 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:



Alimentarse bien “con prisas”

Conceptos básicos de cocina

Esther Ruiz Chércoles. Pediatra
Gema García Ron. Pediatra



www.familiaysalud.es



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)

