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

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, cacaos, 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

BY NC ND