

Curso sobre Envejecimiento activo II



ALIMENTACIÓN: COMPRAR Y COCINAR DE FORMA SALUDABLE

Cuando se habla de alimentación saludable se suele relacionar con los alimentos, sus características, la influencia de su ingesta en la salud y de las cantidades idóneas para llevar una dieta equilibrada. No obstante, la nutrición es un proceso que incluye también la selección, la preparación de los alimentos y la forma en que éstos se presentan.

Comprar y cocinar son la base de una **alimentación saludable**. Una buena nutrición comienza seleccionando y comprando los alimentos que componen nuestra dieta. La forma en que éstos se cocinan también es muy importante para mantener una dieta equilibrada e influye en nuestra salud.

1. Comprar alimentos saludables

Ir a comprar no es tarea fácil y si se pretende que ésta sea saludable, hay que tener en cuenta varios aspectos. Como inicio, evitar las tentaciones es un gran paso para cambiar los hábitos alimenticios y empezar a llevar una dieta más saludable. Para ello, lo mejor es llenar la despensa y la nevera de aquellos alimentos que sean más beneficiosos y desterrar los que perjudican la salud.

Una compra inteligente comienza con lo que ponemos en el carro

Para hacer una compra eficiente y saludable debemos seguir los siguientes pasos:

- A. Antes de ir a comprar
 - **Comer antes de salir:** comprar con el estomago vacío incita a seleccionar alimentos menos saludables y a realizar compras impulsivas.
 - **Llevar la lista de compra:** planificar la compra ayuda a seleccionar sólo los alimentos que necesitamos.
 - **Planificar las comidas:** es conveniente tener planificado el menú a preparar en los días siguientes, comprobar los ingredientes disponibles en la cocina y anotar sólo los que no están disponibles en casa para elaborar las comidas previstas.
 - **Selección del establecimiento:** se recomienda acudir a aquellos comercios que tengan una variada y amplia selección de productos, calidad, adecuadas condiciones higiénicas y de conservación, etc.

B. Durante la compra

- No seleccionar los **alimentos perecederos** al inicio de la compra, como fiambre al corte, yogur o carne.
- Elegir los productos **congelados al final**. Llevar una bolsa térmica para su conservación ayuda a no interrumpir la cadena de frío en el trayecto hasta el hogar.
- **Revisar siempre la fecha de caducidad** o de consumo preferente de los alimentos, sobre todo si se compran ofertas.
- El **etiquetado nutricional** es una herramienta esencial para seleccionar los alimentos. Hay que fijarse en los ingredientes y aditivos, en especial si algún miembro de la familia padece alguna alergia o intolerancia alimentaria. También hay que asegurarse de que el producto está conservado según las condiciones que señala el productor: congelado, al vacío, etc.
- No comprar alimentos que tengan el **envase dañado o alterado**.

A continuación, se muestran algunos consejos para comprar distintos tipos de alimentos de forma adecuada:

Frutas y verduras: deben ser firmes y maduras. Se debe comprar sólo la cantidad necesaria para un par de días para que se consuman frescas y no se deterioren en el frigorífico. Si se necesita almacenarlas durante más tiempo o no son de temporada, pueden comprarse congeladas. Éstas mantienen bien sus nutrientes y contienen menos sodio que las enlatadas.



Carne y Pescado: deben tener olor fresco y una apariencia firme. Las carnes blancas, el pescado y el marisco contienen aceites saludables que necesita nuestro cuerpo. Hay que fijarse especialmente en las etiquetas y envases de las carnes, ya que algunas son sometidas a procesos de inyección de agua, saborizantes y conservantes.

Legumbres: son la principal fuente vegetal de proteínas y hay que consumirlas una o dos veces por semana.

Panadería: se debe evitar los pasteles, sobre todo la bollería. Es preferible elegir pan integral.

Lácteos: los de tipo desnatado son más recomendables porque son más bajos en grasa y colesterol. La leche pasteurizada puede conservarse abierta en la nevera hasta cuarenta y ocho horas.

C. Después de la compra: conservación de los alimentos.

Una vez realizada la compra, se deben colocar los alimentos adecuadamente para conservarlos en condiciones óptimas.

Alimentos congelados

- Si el alimento necesita refrigeración y no se va a consumir en los próximos días, se debe guardar en el congelador.
- Hay que mantenerlos a la misma temperatura. La cadena de frío debe mantenerse para tener todas las garantías necesarias.
- Los alimentos preparados en casa se pueden congelar. Hay que guardarlos en recipientes limpios y protegidos con papel de plástico o aluminio. Se aconseja realizarlo por raciones.
- Los alimentos deben descongelarse dentro del frigorífico. Si se hace al aire se rompe la cadena de frío y pueden proliferar las bacterias.



Pescado



- Hay que conservarlo siempre en el frigorífico, limpio y en un recipiente cerrado para que no transmita olor a otros alimentos.
- El pescado fresco se debe consumir en el día, como mucho al día siguiente.
- El pescado congelado puede conservarse en el congelador varios meses.

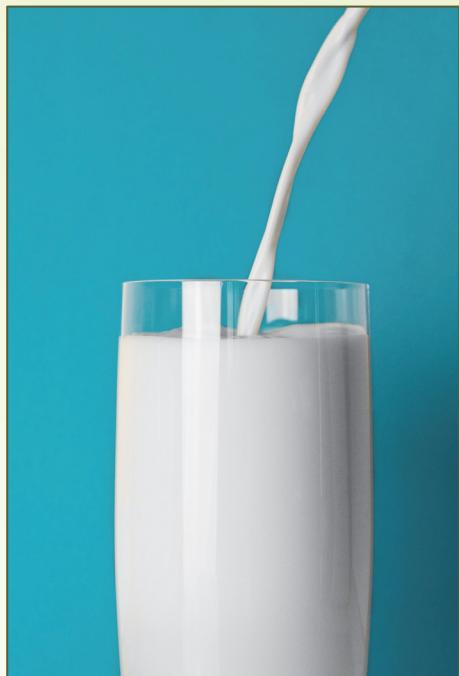
Carne

- La carne fresca puede conservarse en el frigorífico hasta una semana.
- La carne picada y los productos de casquería deben consumirse en el día.
- La carne congelada se conserva en el congelador varios meses.



Leche y derivados

- Los derivados frescos y los yogures deben conservarse en el frigorífico.
- La leche del día pasteurizada tiene que conservarse en el frigorífico. Una vez abierto el envase, debe consumirse en el límite de cuarenta y ocho horas.
- La leche UHT se conserva durante varios meses, pero una vez abierto el envase se debe mantener en el frigorífico y consumirla lo antes posible.
- Las leches en polvo deben conservarse en lugares secos y en recipientes cerrados libres de humedad, para evitar que se apelmacen.



Verduras y Hortalizas

- Hay que guardarlas en el frigorífico y consumirlas cuanto antes para evitar que pierdan valor nutricional (vitaminas).

Legumbres

- Hay que mantenerlas aisladas del calor, del contacto con los insectos y de la humedad. Con el paso del tiempo sus pieles se endurecen, lo que provoca un mayor tiempo de cocción.



Frutas

- Deben consumirse lo más pronto posible. Hay que conservarlas en el frigorífico según su estado de maduración y de si hace mucho calor.

Huevos

- Un huevo fresco debe presentar una cáscara íntegra, sin rugosidades, con ausencia de olor, clara transparente y una yema firme.
- Hay que consumir los huevos antes de que pasen 15 días. Se conservaran en el frigorífico y con la punta hacia abajo para impedir que la yema entre en contacto con la cáscara. De esta forma, se evita una posible contaminación.



Conservas

- No necesitan refrigeración, pero conviene protegerlas de temperaturas elevadas.
- Rechazar las latas que presentan un aspecto oxidado o abollado, con poros o fisuras, o las que carezcan de etiquetado o fecha de caducidad.
- No se deben consumir aquellas que al abrir las presenten un líquido turbio, desprendan gas o exista espuma. Es probable que se deba a la presencia de bacterias.

En resumen, para asegurarse de hacer una compra saludable:

- **Hay que informarse** correctamente de las cualidades nutritivas de los alimentos y de las necesidades nutricionales de la familia.
- **Planificar menús saludables** con antelación, al menos de una semana, anotando los alimentos que se necesitan. Hay que incluir variedad de éstos y tener en cuenta la pirámide nutricional.
- Repasar la despensa para no adquirir productos de los que ya se dispone en casa.
- Llevar una lista de la compra, evita comprar productos que no se necesitan.
- Ir a comprar sin hambre para evitar tentaciones.
- Fijarse en las etiquetas. Además de las calorías, comprobar el contenido de grasas saturadas y trans.

- Buscar productos frescos y de temporada. Evitar alimentos preparados o precocinados, ya que suelen tener un exceso de grasas y sal.
- Los aperitivos, bebidas o zumos azucarados y golosinas deben ser ocasionales en la compra.
- Apostar por los productos integrales. Hay que tener cuidado con los alimentos que se publicitan como "light", ya que no todos lo son.
- **Cuidado con las ofertas. Hay que comparar marcas y precios.** No todos los alimentos caros son los mejores.

2. Cocinar de forma saludable

La forma de cocinar los alimentos es tan importante como la compra y la conservación. Cocinar de forma beneficiosa para la salud implica modificar lo menos posible las cualidades de los alimentos y evitar añadirles un exceso de grasa. Existen muchas formas muy saludables de cocinar como: horno, al vapor, microondas, cocción, papillote o a la plancha.

Hay que evitar formas de cocinar que aporten grasa, como por ejemplo la fritura, el asado y la barbacoa. Asimismo, es desaconsejable añadir de manera sistemática mucha sal, algunos aliños o salsas a las comidas.

Se trata de ingerir nutrientes que aporten al organismo lo que necesita para funcionar, incluyendo en nuestra dieta alimentos de todos los grupos y en las proporciones recomendadas por la pirámide de alimentación.

Es importante elaborar una dieta equilibrada seleccionando alimentos saludables y de buena calidad (textura, olor, sabor, color...). No obstante, no sólo seleccionando buenos alimentos conseguimos una buena alimentación, también hay que saber cocinarlos para que no pierdan sus cualidades y aporten al organismo todos los nutrientes que necesita.

2.1. Cómo cocinar los alimentos

Como hemos dicho, saber cocinar los alimentos evita que se produzcan pérdidas nutritivas. A continuación, se muestra cómo hacerlo para tener una alimentación más saludable.

Legumbres

Deben consumirse siempre cocinadas, porque se eliminan los tóxicos naturales que contienen y permite digerir mejor el almidón.

Remojar las legumbres entre seis y doce horas consigue que la piel de éstas se reblanzece y se cocinen mejor. El agua de remojo se debe cambiar y añadir doble volumen de agua que de legumbres.



A la hora de cocerlas, si se rompe el hervor, hay que quitar la olla del fuego durante unos minutos o añadir agua fría a la que está hirviendo. De esta forma, se reducen al máximo los oligosacáridos, que pueden provocar flatulencia y aerofagia.

En caso de utilizar la olla a presión, añadir una cucharada de aceite al agua antes de cerrar la olla evita la formación de espuma.

Habitualmente se dice que las legumbres son ricas en hierro. Sin embargo, para que el organismo pueda aprovechar el hierro de los vegetales, éste debe ir asociado a la vitamina C. Esto se puede conseguir añadiendo pimiento verde, alimento muy rico en esta vitamina, o tomando un cítrico de postre.

Frutas

Consumir la fruta cruda es la mejor forma de aprovechar sus propiedades nutritivas. Cuando se comen sin pelar, hay que lavarlas bien para eliminar los pesticidas que podrían haberse acumulado en la superficie.

El calor destruye una cantidad importante de las vitaminas que contienen, por lo que es importante conservarlas a una temperatura adecuada.

Tomar frutas en forma de zumo también es saludable, pero hay que tener en cuenta que consumirlas de este modo supone una disminución de la cantidad de fibra que contienen.



Carne y pescado

La ingesta de carne y pescado de forma cruda o poco cocinada presenta el riesgo de toxoinfecciones, pues podrían estar contaminados por gérmenes. El cocinado previene este problema y facilita la digestión, sobre todo en las carnes. El inconveniente es una disminución significativa de las vitaminas, que puede llegar a reducirse hasta a la mitad respecto al contenido en crudo.

Para asar carne y pescado no es necesario poner aceite, pero si queremos usarlo bastan unas gotas. La carne debe hacerse a fuego fuerte para que la superficie quede bien dorada y se selle, no perdiendo así el jugo; después se reducirá el calor hasta que la carne quede hecha. El pescado y las aves necesitan un fuego más moderado.

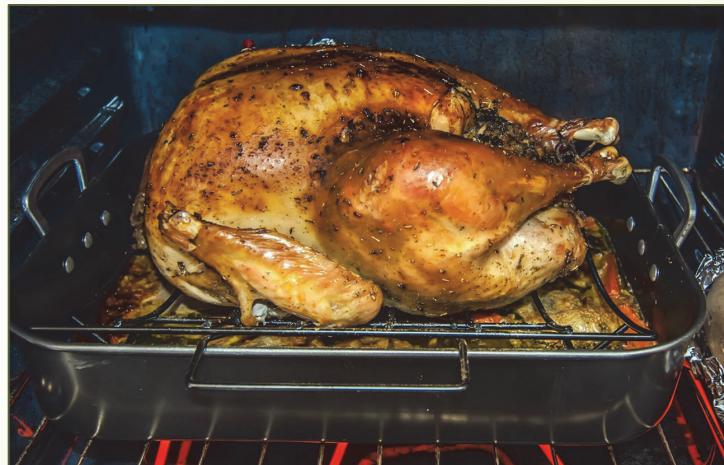
Para una carne más tierna, pueden darse unos golpes con un rodillo de cocina o con un mazo a fin de aplastar las fibras. También se pueden macerar con hierbas aromáticas durante algunas horas.

La parrilla o barbacoa da a carnes y pescados un sabor y textura particulares, aunque hay que tener en cuenta que se producen hidrocarburos aromáticos tóxicos (también presentes en el humo del tabaco). Se recomienda eliminar la grasa visible de los alimentos antes de colocarlos sobre el fuego o precocinarlos en el horno para reducir el tiempo en la parrilla.

Cuando cocinamos carne y pescado en el horno es conveniente graduarlo entre 180° y 190°C. Si se superan los 200°C, aumenta la formación de sustancias potencialmente tóxicas.

Para que la carne o el pescado no pierdan tanto jugo y se resequen, deben dorarse en aceite antes de cocinarlos en la plancha o al horno. También se puede desgrasar el alimento si antes de asarlo se pincha la piel o superficie con la punta de un cuchillo para que las grasas fluyan. La carne asada en horno o en parrilla se sala cuando ya esté dorada, si no la sal hace exudar los jugos de la carne y la reseca demasiado.

En estofados o guisos es conveniente mezclar los vegetales junto con la carne previamente dorada para favorecer la formación de una corteza externa que evite la pérdida de jugosidad. Si no se añade demasiado aceite, estos platos son una



opción sabrosa y saludable. Para conseguir un cocido más sabroso, el agua ha de estar hirviendo antes de introducir la carne o pescado.

Al freír carne o pescado, lo mejor es utilizar el aceite de oliva virgen extra. Debe hacerse en abundante aceite bien caliente, sin que éste humee (sí el aceite está frío, el alimento se impregnará de grasa) Una vez fritos, los alimentos deben escurrirse bien, así tendrán menos grasa y quedarán crujientes.

Si estuviesen congelados, se introducirán en pequeñas cantidades y en abundante aceite caliente para que no descienda demasiado la temperatura.

Si se reboza con harina o huevo se forma una costra superficial que reduce la salida de agua y sales minerales, produciéndose una menor pérdida nutritiva. No obstante, se recomienda no abusar del rebozado o prescindir de él, ya que supone un exceso de calorías.

Huevos

La forma más aconsejable de comer los huevos es cocinados. Éstos son más fáciles de digerir y se asegura la destrucción de los gérmenes que pudieran contener, como las salmonelas.

Los huevos más digestibles son los que se elaboran como tortilla o en revueltos con poca grasa, además de los pasados por agua y los escalfados. Los más difícil de digerir son los huevos duros y los fritos.

Verduras

Es recomendable cocinarlas enteras o en trozos grandes, ya que troceadas pierden muchas vitaminas. En caso de hervirlas, hay que evitar el agua fría pues supone una pérdida elevada de vitaminas. Las verduras contienen mucha agua, por lo que debe utilizarse una cantidad mínima de ésta.



Si se añaden unas gotas de limón o vinagre al agua de cocción las vitaminas se conservan mejor. Se debe hacer lo mismo con las ensaladas después de remojarlas.

Hay que retirar el agua de cocción después de cocinar los vegetales para evitar perder nutrientes. Dicha agua está

enriquecida con las sales minerales disueltas, por lo que se puede aprovechar para elaborar sopas, caldos o guisos.

Una alternativa que conserva muy bien los nutrientes de las verduras es asarlas en papillote, envolviéndolas en papel sulfurado de horno, film de plástico especiales para hornear o de aluminio ligeramente engrasado. Así, se cuecen en su propio jugo y no necesitan aliño posterior.

Si las verduras se asan (plancha u horno), el sabor se realza pero se pierde un 25% de sus vitaminas (más que con la cocción). Las sales minerales se conservan en su totalidad siempre que consumamos el jugo de cocción.

Cuando se fríen las verduras, además de perder una gran cantidad de nutrientes y retener más aceite, se hacen más indigestas y aumentan su poder calórico. Un alimento frito puede doblar o triplicar su valor energético inicial, por lo que no se debe abusar de esta técnica.

Si se cocinan en una olla a presión se puede reducir el tiempo de cocción, lo que supone una menor pérdida nutritiva. Las vitaminas se conservan mejor a temperaturas elevadas y con poco tiempo de cocinado. La cocción a presión es por tanto un buen método si no se prolonga más de lo necesario, ya que de esta forma, los alimentos conservan mejor su valor nutricional.

Las verduras cocinadas al vapor pierden menos vitaminas que con el hervido tradicional y conservan mejor las sales minerales. Son más sabrosas y están especialmente indicadas para personas que deben restringir la sal en las comidas.

Es conveniente escaldar las verduras si se van a congelar, ya que de este modo se destruyen las enzimas que oxidan las vitaminas. Una vez limpias, hay que hervirlas introduciéndolas en el agua entre dos y cuatro minutos. Cuando se enfríen hay que guardarlas en el recipiente en el que se vayan a congelar.



3. Cambios que ayudan a la dieta

Una alimentación saludable implica conocer los alimentos, saber comprarlos y cocinarlos. No obstante, para tener una dieta equilibrada también es importante cambiar los hábitos alimenticios. Algunos ejemplos útiles son los siguientes:

ALIMENTOS SUSTITUIBLES	ALIMENTOS ALTERNATIVOS
Bacón o panceta	Lonchas de jamón serrano
Pescado rebozado	Pescado a la plancha, al horno o en papillote
Pizzas preparadas	Pizzas caseras con vegetales
Postres lácteos con azúcar	Yogur natural con miel o caña de azúcar
Fruta envasada o en almíbar	Fruta natural
Bebidas azucaradas	Zumos naturales o agua
Mantequilla, margarina o nata	Aceite de oliva
Aperitivos salados	Frutos secos crudos, aceitunas
Patatas fritas	Patatas cocidas o asadas
Bollería industrial	Repostería casera

En definitiva, se trata de cambiar pequeños detalles. El primer cambio comenzará por la lista de la compra, continuará con saber cocinar esos alimentos y, por último, comerlos en una cantidad equilibrada. Todo ello puede suponer un gran paso en la **calidad de nuestra dieta**.

4. Bibliografía

- Alimenta tu bienestar (2015) "Consejos para cocinar de forma saludable":
<http://www.alimentatubienestar.es/consejos-para-cocinar-de-forma-saludable/>
- Cesnut Consultoría Nutricional Especializada en Colectividades y Empresas Nutrición (2007-2015) "Cómo organizar una compra saludable":
<http://cesnut.com/menusrestauracioncolectiva/dietasnutriciondieteticayalimentacion/guiasdealimentacionsana/comoorganizarunacomprasaludable/comprasaludable.html>
- Delgado Fuentes, Salud. "Aprende a hacer tu compra saludable". Nutrición, Alimentación y Fitness. <http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/hacer-compra-saludable/>
- FACUA (2014). "Estudio sobre hábitos de consumo en Andalucía".
- Fundación Vivo sano (2015) "Guía para una compra saludable".
http://www.vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Alimentaci%C3%B3n-sana/Gu%C3%A1da-compra-saludable.aspx
- Martin Salinas, Carmen (2015). "Nutrición y alimentación de las personas de avanzada edad" Ategg Enfermería Geriátrica y gerontología.
https://www.uam.es/personal_pdi/elapaz/mmmartin/4_colaboraciones/nutricion_mayores/alimentacion_mayores.htm
- Universidad de Murcia "Alimentación saludable".
<https://www.um.es/adyv/diversidad/salud/nutricion/>



Consumidores en Acción

Subvencionado por

