

Educar en la cocina para invertir en salud

Las habilidades en la cocina son claves para comer mejor y mantener una buena salud

Una persona necesita más de 40 nutrientes distintos para mantener un buen estado de salud, pero ningún alimento ni producto alimentario es capaz de suministrarlos todos por sí solo. La combinación y la variedad en el momento de comer es, por tanto, fundamental.

Elegir bien cuándo se hace la compra y saber usar del mejor modo los ingredientes adquiridos es indispensable para comer bien. Sin embargo, en ocasiones no ocurre así. Aunque hay

una gran diversidad de alimentos y productos disponibles en el mercado, no siempre se aprovechan al máximo, entre otras razones, porque se desconoce cómo hacerlo.

Abandono de la dieta mediterránea

Con el paso de los años, se ha sustituido la cocina tradicional, de estofados y pucheros, por un tipo de alimentación más industrializada y menos saludable, alejada de la dieta mediterránea. Cada vez se toman más comidas precocinadas y alimentos de preparación muy sencilla.

Investigaciones realizadas en el Reino Unido e Irlanda sugieren que la falta de confianza y las pocas habilidades para cocinar contribuyen a la menor ingesta de frutas y verduras. En paralelo, quienes afirman haber estado más involucrados en la compra y la preparación de alimentos, o que cocinan más a menudo, cumplen las recomendaciones dietéticas. Otros trabajos llevados a cabo en Europa también han demostrado que comer alimentos preparados fuera de casa y comer rápido se asocia con una dieta pobre y con una mayor ingesta de grasa total y de grasas saturadas.

Por ello, se recomiendan políticas dirigidas a mejorar las habilidades en la cocina como una estrategia eficaz para promover un modo de comer saludable. En diferentes estudios se ha comprobado que las habilidades en la cocina facilitan la variedad en la alimentación.

Pero, además, para llevar una dieta saludable, también se debe prestar atención a la capacidad de planificar y diseñar un menú variado y completo. Es decir, es necesario que se complementen conocimientos de cocina y de nutrición. Del mismo modo, la combinación de ambos sexos en la cocina de un hogar puede ser muy interesante. A menudo, las mujeres pueden estar mejor informadas que los hombres en temas de nutrición, mientras que ellos pueden ser más habilidosos en las preparaciones.

Causas y consecuencias de cocinar menos

Según distintas investigaciones, la mayoría de las personas han aprendido a cocinar con sus madres. No obstante, la incorporación de la mujer al mundo laboral ha introducido variaciones en esa relación, puesto que ya no está tan ligada a las actividades gastronómicas y culinarias como antes, y la responsabilidad de cocinar no siempre ha sido una tarea compartida. En la actualidad, los jóvenes de toda Europa tienen menos habilidades básicas en la cocina, lo que les hace incapaces de tener autonomía al elegir los alimentos y representa, sin duda alguna, un factor limitante en su alimentación.

Junto con el desconocimiento gastronómico, la falta de previsión es la causa inmediata de la falta de elaboraciones en la cocina. Llegar a las tres de la tarde o a las diez de la noche a casa con un hambre voraz solo

puede favorecer que se abran un par de latas y se caliente su contenido en el microondas para comerlo con ansia y rapidez.

Las innovaciones tecnológicas como el microondas, los cambios demográficos hacia sociedades multiculturales con nuevos alimentos, el aumento de hogares unipersonales, el hecho de que menos familias coman juntas y de que las mujeres trabajen fuera de casa más horas influye en que aumente la demanda de alimentos de fácil preparación. En este marco, uno de los principales errores es abusar de la comodidad. El ahorro de tiempo es un elemento de confort pero, en términos alimentarios, la comodidad también puede significar reducir al mínimo el esfuerzo físico y mental que se necesita para la preparación de los alimentos.

Si una persona se vuelve dependiente de los alimentos que requieren mínima preparación, o de los ya preparados, condiciona su elección porque evitará la compra de productos frescos. Cuando se consumen platos preparados, existe el inconveniente de no valorar su elaboración porque no ha costado ningún esfuerzo. Entonces se tiende a comerlo con ansia y menos deleite, entre otras cosas, porque sabe igual que siempre y no hay necesidad de comprobar si la preparación ha salido bien. En consecuencia, se ingiere más cantidad de comida que la precisa.

www.consumer.es



IDEAS PARA RETOMAR EL GUSTO POR LA COCINA

Es necesario encontrar un equilibrio entre la opción más saludable -usar materias primas básicas-, los avances tecnológicos y los nuevos productos alimentarios listos para comer. Estas son algunas claves para comer mejor y recuperar el gusto por la cocina:

- Aprender de las madres y de las abuelas las recetas de toda la vida y no perder la tradición culinaria de cada familia, de cada pueblo.
- Promover diferentes tipos de actividades, como la horticultura en el centro escolar o las clases de cocina. En estas iniciativas, son más eficaces los programas que se prolongan, por lo menos, un año.
- El uso del congelador permite tener platos de reserva. Contribuye a una dieta equilibrada y a dar mayor variedad a la comida. Se puede cocinar el doble de cantidad cuando se hagan platos de cuchara y guardar una toma para la semana siguiente.
- Todos los miembros de la familia deben colaborar, de acuerdo con su edad, conocimientos y habilidades, en la compra, preparación de alimentos, servicio y recogida de la cocina.

