

CONVIERTE TUS ANTOJOS EN COMIDA SALUDABLE

Para comer sano no necesitas desterrar *las hamburguesas, las pizzas o los bizcochos* de tu dieta. Prepararlos en casa, con *ingredientes de alto valor nutricional* y servirte la ración adecuada te permitirá concederte un capricho sin que te pase factura.

Más de la mitad de los españoles sufre sobrepeso: en concreto, el 54,5% de la población, según datos de la última Encuesta Nacional de Salud. Y lo que es más preocupante, casi dos de cada 10 niños en nuestro país padece obesidad infantil. Una cifra que no ha parado de crecer en los últimos años. El principal culpable de este exceso de kilos tiene nombre: la mala alimentación. Hamburguesas, pizzas, croquetas, empanadillas, bollos y helados se han hecho un hueco en nuestra dieta y su consumo es cada vez más frecuente. El problema no solo radica en que sean platos hipercalóricos, que lo son, sino también en su alto contenido en grasas de baja calidad, sal y azúcares. El consejo más sencillo es eliminar estos productos de nuestro menú diario, pero en la práctica sabemos que no es tan fácil. Tenemos otra opción: transformarlos en saludables. Según la dietista-nutricionista Eva Gosenje, solo con preparar estos platos en casa y modificar un poco la receta, podemos hacer que sean mucho menos perjudiciales o incluso apropiados para un consumo asiduo. A continuación te damos una serie de pautas y consejos para cocinar y disfrutar estos platos de forma sana sin tener que preocuparte por la dieta. Apunta.





MANUAL DE COCINA SANA

Enciende los fogones y ponte a cocinar. Transformar los platos ultraprocesados, con gran contenido en calorías, grasas de baja calidad, sal y azúcares, en alimentos ricos y de alto valor nutricional es más fácil de lo que parece. Sólo tienes que elegir los ingredientes correctos y la cocción más adecuada.

PIZZA

Una pizza saludable empieza por su masa y la elección de sus ingredientes. Además, es un plato perfecto para que colaboren los más pequeños de la casa.

- **Masa:** Se puede hacer integral (con harina que lo sea o de grano entero) o vegetal (a base de calabacín, coliflor o brócoli).
- **Ingredientes:** Existen mil variaciones, sólo hay de dejar fuera los grupos de alimentos menos saludables. Lo mejor es utilizar verduras, frutas (piña), quesos de calidad (en los que no se añaden grasas como la nata), huevo, pescados y mariscos, carnes blancas... El *hummus* y el *seitán*, por ejemplo, le dan un toque genial a las pizzas vegetales.

HAMBURGUESA

El primer paso consiste en elegir un pan fresco integral (o de grano entero) y acompañarlo de vegetales (lechuga, espinacas o rúcula, tomate y cebolla), queso de calidad, huevo, salsa mayonesa casera o salsa de tomate. En el interior:

- **Carne:** para seleccionar la mejor opción, un consejo es pedir en la carnicería un trozo de carne roja magra para que nos la piquen en el momento. Para elaborar la hamburguesa, simplemente añade cebolla.
- **Otras opciones:** prepararla con un filete de pechuga de pollo o pavo. También se puede hacer vegetal empleando legumbres, quinoa, *seitán* o tofu mezclados con verduras.

EMPANADILLAS

Además de variar el relleno con verduras, pescados o huevo, optaremos por harina integral para la masa y las cocinaremos en el horno en lugar de fritas.

- **Relleno:** atún y salsa de tomate casera, verduras (acelgas, espinacas...) con cebolla pochada, calabacín y queso o guacamole con pollo.
- **Dulces:** para prepararlas diferentes se puede utilizar fruta (como manzana o pera) con uvas pasas o dátiles y un toque de canela. Otra opción es hacer compota o batirla con las frutas secas hidratadas.

CROQUETAS

- **Relleno:** para huir de embutidos, ¿por qué no unas croquetas de calamares, salmón, setas, brócoli o huevo? Para

ligar los ingredientes se suele utilizar bechamel, que se puede mejorar con harina integral o sustituirla por clara de huevo.

- **Empanado:** se puede preparar de dos formas: utilizando pan rallado y harina integral (harina integral más huevo más pan integral) o dos veces pan rallado integral (pan integral más huevo más pan integral).

SALSAS

Las clásicas, como la mayonesa o el tomate frito, ganarán en calidad si se hacen en casa con aceite de oliva virgen y vigilando la cantidad de sal. Así evitaremos que lleven azúcares añadidos. El resto de ingredientes de estas salsas son saludables: huevo, aceite de oliva, tomate, cebolla... Otro clásico recomendable es la vinagreta, que podemos variar con pequeños añadidos o usando diferentes vinagres para conseguir nuevos sabores: con hierbas y especias, fruta fresca, frutos secos, vinagreta de tomate... Otras salsas sanas serían las de frutas (de manzana, naranja, mango o guacamole), las de hortalizas variadas (zanahoria o coliflor) o las de yogur.

PASTELES SALADOS


Se pueden hacer de hortalizas (puerro, por ejemplo), o de pescados y mariscos (merluza o gambas), y usar leche evaporada para ligar la masa en lugar de nata. Para elaborar una quiche de verduras, por ejemplo, se puede usar además harina integral y queso de calidad.

BOCADILLOS, PINCHOS Y TOSTAS

Aquí los azúcares añadidos no supondrán un problema, pero sí el tipo de grasas y los refinados. Todas comparten un ingrediente común: el pan. Lo primero que hay que hacer es elegir uno de calidad, con al menos un 50% de harina integral. El de molde o tostado ha de tener grasas de calidad, como oliva, girasol alto oleico o canola, y la menor cantidad posible de azúcares añadidos. Después acompañaremos el pan con opciones saludables, evitando embutidos. Algunas opciones: aceite de oliva virgen extra con tomate, sándwich vegetal, de sardinas o atún, untables vegetales como hummus o guacamole, tosta de plátano con cacao puro espolvoreado, o de kiwi sobre queso de untar... Entre los pinchos, el de tortilla, la pulga de jamón, las brochetas de pulpo o de champiñones o las clásicas Gildas del norte son buenas opciones.

REPOSTERÍA

Cuando son industriales, este tipo de productos se caracteriza por un exceso de azúcares añadidos, grasas de mala calidad, y harinas y cereales refinados, así que esto es lo que debemos mejorar.



Sustituye el azúcar por dátiles, plátanos o canela

MAGDALENAS, BIZCOCHOS Y TARTAS

- **Harinas y cereales:** lo mejor es utilizarlas integrales o incluso de legumbres.
- **Porción grasa:** el aceite de oliva virgen siempre será la mejor opción, por propiedades, por sabor, y porque es el aceite que mejor resiste altas temperaturas. Si la receta lleva nata, mejor sustituirla por leche evaporada.
- **Para endulzar:** en lugar de azúcar, mejor emplear pasta de dátil (hidratando y batiéndolos deshuesados), ciruelas pasas, puré de plátano maduro o hacer mezclas y darle un toque de canela o aroma de vainilla.
- **Complementos:** Bizcochos y magdalenas pueden animarse con frutos secos, frutas deshidratadas, frutos rojos, fruta o chocolate negro (con más de 75% de cacao). Entre las opciones más saludables de tartas figuran las de frutas u hortalizas, las de zanahoria o de fresas o las de frutos secos, como las de castañas.

GALLETAS

- **Dulces:** masa de copos de avena y plátano o manzana maduros. Podemos probar a usar harinas integrales de diferentes cereales: cada uno aportará un



sabor, color y textura. También jugar con distintas especias y hierbas aromáticas, y añadir frutos secos o trozos de frutas deshidratadas, como piña, coco o albaricoque...

• **Crackers saladas:** Una opción consiste en mezclar semillas de lino, calabaza y sésamo con harina integral de trigo, aceite de oliva virgen, agua y una pizca de sal.

TORTITAS, CREPES Y GOFRES

Resulta tan fácil como hacer la masa batiendo huevos con plátano maduro, añadiendo un poco de canela o aroma de vainilla. Ya solo faltaría elegir un buen acompañamiento, que puede ser dulce o salado. En estas recetas tendrían cabida tanto chocolate negro, como frutas (como el plátano), frutos rojos o secos, quesos, vegetales o carnes blancas, entre otros.

La Experta

Eva Gosenje Ábalos

“Hay que elegir ingredientes de mayor calidad nutricional”



Viendo los consejos para mejorar algunos platos, ¿realmente debemos comer de todo?

Hasta hace unos años, cualquier definición de dieta equilibrada y saludable incluía la característica de que fuese variada, pero ahora ya no. Esto se debe a la enorme gama de productos ultraprocesados; es decir, alimentos ricos en grasas de mala calidad, sal y azúcares añadidos: bebidas dulces, bollería, galletas, cereales de desayuno, dulces, snacks salados, comida rápida, embutidos, carnes procesadas, dulces... Productos de una calidad nutricional muy baja.

Todos estos alimentos mencionados, ¿pueden aportar beneficios a la salud?

No. Su consumo se relaciona con un aumento del riesgo de diabetes, hipertensión, obesidad, algunos tipos de cáncer... Además de provocar que se desplace el consumo de otros alimentos que sí son saludables y necesarios, como la fruta. Estos productos se consideran insanos y se recomienda consumirlos cuanto menos, mejor.

Hoy en día cada vez más nutricionistas recomiendan cocinar para mejorar la alimentación y evitar así los ingredientes ocultos de los productos procesados. ¿Qué opinas?

Hay ciertos tipos de productos que no es recomendable consumir con frecuencia aunque los elaboremos en casa, como los dulces o los pasteles. Aunque es cierto que, con modificar la receta un poco, podemos hacer que sean mucho menos perjudiciales o incluso que sean aptos para un consumo habitual. La diferencia entre comprar un plato ya elaborado y cocinarlo en casa puede ser muy importante, ya que nos va a ayudar en muchos aspectos relacionados con la alimentación, además de preparar comida más saludable. Nos obliga a organizarnos un poco más, a planificar un menú más adecuado y nos hace ser más conscientes de nuestras decisiones alimentarias. También nos ayuda a ir a comprar con una lista cerrada: así no improvisamos, lo que promueve unas peores elecciones. Dedicar tiempo a cocinar fomenta la creatividad, probando recetas y alimentos nuevos. Asimismo, es una actividad que podemos aprovechar para hacer en familia, convirtiéndolo en un momento de educación nutricional para los más pequeños. Y, por supuesto, mejoraremos la calidad nutricional de los platos.

A la hora de preparar estos platos en casa, ¿cómo podemos hacer para que sean más saludables?

Lo principal es elegir ingredientes de mayor calidad nutricional o prescindir de los menos saludables. Usar harinas y cereales integrales en lugar de los refinados, eliminar el azúcar como ingrediente y sustituir los azúcares añadidos por otras sustancias que aporten dulzor y sean más sanos (dátil, plátano, canela...) son algunos de los cambios más frecuentes que podemos hacer. Al consumir estos platos de forma más inmediata, tampoco necesitaremos añadir tanta sal, que en la comida preparada, además de para dar sabor, actúa como conservante. También podemos sustituir la sal por especias o hierbas aromáticas para dar sabor.

* Dietista-nutricionista.