

# El equilibrio dietético diario



La ingesta energética de las tres tomas principales del día debe repartirse de la siguiente manera: en el desayuno, el 20-25% del total; en la comida, el 35-40% y en la cena, el 25-30%.

Pero este no es el reparto que hacemos. Datos recientes sobre hábitos de alimentación de la población española confirman que, al igual que el desayuno, para muchas personas la cena queda relegada a un segundo plano.

En las cenas es habitual recurrir a un tentempié rápido (embutidos, queso, leche con galletas...) o a platos precocinados (pizza, croquetas, empanadillas, salchichas, etc.), alimentos que ahorran tiempo en la cocina pero que no tienen el mejor perfil nutritivo.



## ♥ CENA SALUDABLE Y NUTRITIVA EN POCOS MINUTOS

- Si es verano, se puede comenzar la cena con un gazpacho, un zumo de hortalizas o una crema fría. En invierno apetece los caldos, purés o sopas calientes. Por los ingredientes que incluyen, se conservan perfectamente en el frigorífico 4 días si se preparan con antelación.
- La ensalada es un recurso saludable, nutritivo y rápido de preparar, que admite muchas combinaciones.

Para que no nos venza la pereza, podemos preparar la ensalada con antelación, y si se dispone de poco tiempo, recurrir a las ensaladas envasadas y listas para consumir. Pero no todas las ensaladas son igual de equilibradas. Para conseguir el equilibrio si se toman como plato único en la cena, la ensalada debe llevar proteínas de buena calidad (huevo, pollo o pavo, pescado, jamón, queso...), farináceos (algo de pan, arroz,

pasta o patatas) y aceite, además de los vegetales.

- Utilizar las sobras de la comida. Las verduras que han sobrado del mediodía se pueden consumir tal cual, de guarnición o combinarlas con más vegetales y preparar deliciosas ensaladas templadas, de pimiento, cebolla, tomate, calabacín y berenjena asada...
- El bocadillo es una opción acertada siempre y cuando sea variado y no se

consuma a diario, ya que desplazaría a alimentos muy nutritivos como el pescado, las verduras... Resulta una alternativa buena si el relleno del pan contiene vegetales (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria...) y se acompaña de proteínas de buena calidad.

- La cena es el momento idóneo para tomar la ración de frutas o lácteos que no se ha consumido a lo largo del día. Aunque



## Equilibrar la dieta

Un método eficaz que ayuda a una alimentación equilibrada y variada es confeccionar un menú semanal de comidas y cenas, en el que se contemplen alimentos de los grupos básicos según la frecuencia recomendada. Para elegir los alimentos que se van a tomar por la noche, se han de tener en cuenta los consumidos a lo largo del día, para tratar de equilibrar y no repetir; del

mismo modo que podemos aprovechar el postre para equilibrar la comida, podemos hacer lo propio con la cena para acabar el día con un aporte adecuado de nutrientes. Si bien la cena no puede compensar siempre los descuidos o excesos en la composición de los menús del resto de la jornada, debemos ir habituándonos a que esta última toma de alimentos se convierta en el complemento perfecto a lo ingerido durante el día. ◀

## Recomendaciones de frecuencia de consumo

LECHE Y DERIVADOS	PAN	FRUTA	VERDURA
	Cada día		
CARNES	PESCADOS	HUEVOS	
Hasta 6 veces/semana	Mínimo 3-4 veces semana	4-5 unidades semana	
LEGUMBRE	ARROZ	PASTA	PATATA
2-4 veces/semana	2-4 veces/semana		



la fruta en zumo puede resultar más apetecible, entera sacia más y aporta más nutrientes.

- Cuidar la digestión. El tipo, la cantidad de alimentos que se toman en la cena y la forma de prepararlos influyen en la digestión y en la facilidad o dificultad de conciliar el sueño. Es mejor cocinar con poca grasa (vapor, hervido, plancha, horno, microondas, etc.), pres-

cindir de frituras y no abusar de la sal ni de condimentos fuertes y picantes. Además, conviene elegir alimentos poco grasos, como huevos, pescados o aves, en lugar de guisos o estofados de carnes. Y, por supuesto, evitar las grandes cantidades de comida.

- Lo adecuado es cenar al menos dos horas antes de acostarse, para que la digestión no interfiera

con el sueño, excepto si se toma un vaso de leche templada o una infusión digestiva o relajante.

- Saltarse la cena no adelgaza. Está comprobado que para adelgazar no es beneficioso ni necesario saltarse comidas ni pasar hambre. Lo recomendable es planear una cena ligera que complete el resto de ingestas del día.

## Ventajas de los productos "casi preparados"

- **CONSERVAS DE VERDURAS.** Resultan muy prácticas y rápidas, al estar ya elaboradas. Es más saludable elegir las conservas simplemente cocidas y conservadas en agua y sal, y preparar un sofrito para realzar el sabor, en lugar de elegir las que vienen ya condimentadas, más calóricas, más grasas y con más sal.

- **PRECOCINADOS (lasaña, canelones, sopas, puré de patatas, croquetas, empanadillas, paellas...).** Hacer una sopa en tres minutos o una lasaña en diez es una idea tentadora, pero la prisa no siempre es compatible con una alimentación equilibrada. Por lo general, estos productos resultan más indigestos, con mayor contenido en sodio, condimentos y grasas, y más calóricos que sus equivalentes elaborados en casa, donde se conoce el tipo y la cantidad de ingredientes utilizados. Muchos llevan especias (pimienta, curry...) y/o aditivos que les confieren un sabor particular, pero también los hacen más indigestos y crean hábito, por lo que no son los más indicados para consumirlos habitualmente.

- **CONGELADOS (verduras, pescados, legumbres...).** Una opción acertada para variar la dieta, con la garantía de que apenas se alteran las cualidades nutritivas del producto respecto al original.

- **CUARTA GAMA.** Son las verduras y hortalizas, frescas, troceadas, lavadas y envasadas, listas para consumir o cocinar; ahorran tiempo, son productos cómodos y muy nutritivos. Además, se conservan, siempre refrigerados, eso sí, hasta 7-8 días.

- **QUINTA GAMA.** La componen las verduras frescas cocidas y envasadas sin colorantes ni conservantes que se conservan hasta 2-3 meses. Aunque estos productos resultan más caros, pueden ser interesantes si son una opción para quienes por distintos motivos apenas consumían verduras.