

Comenzar con buen pie en la cocina



Adentrarse en el mundo de la cocina puede representar todo un desafío para quien nunca se ha preocupado de hacer la compra, planificar menús o cocinar de manera regular. Pasta, salchichas, precocinados y los socorridos huevos fritos con patatas acaban aburriendo, además de que su consumo habitual no es precisamente el paradigma de una dieta equilibrada.

En el fondo, las claves para alimentarse bien y comer a gusto son tres: una, contar con unas nociones mínimas de nutrición y conocer algunas recetas, siquiera las más sencillas; la segunda, planificar la compra según nuestras necesidades y posibilidades y, la tercera, organizar bien nevera, congelador y despensa para no tirar de congelados o precocinados cuando llegamos a casa tarde o sin ganas de cocinar. ◀

CONSUMO IDÓNEO DE LOS ALIMENTOS

A diario:

Lácteos, aceite, verduras, frutas, pan y otros cereales, patatas y agua.

Consumo semanal

Pescados (3-4 raciones por semana), carnes poco grasientas (3-4 raciones por semana) y huevos (3-4 raciones por semana), legumbres (2-4 raciones por semana), cereales como arroz y pasta (2-4 raciones por semana) y frutos secos (3-7 raciones por semana).

Consumo ocasional

Grasas (salvo aceites de oliva y semillas; girasol, maíz, soja, etc.), dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos, helados... Carnes grasas y embutidos.

Cantidades

Las raciones -cantidad de consumo por persona que se considera adecuada-, cambian en función de la edad, del sexo y del desgaste físico de cada persona. Las necesidades de una que trabaja sentada y sin realizar ejercicio son distintas a las de quien lo hace en la construcción, la industria del metal o en actividades que implican un mayor gasto de energía. Una persona sedentaria debería elegir alimentos poco grasos y poco azucarados (lácteos desnatados, carnes y derivados magros, etc.), y controlar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, patatas, legumbres) y aceite. Si la persona tiene un trabajo en el que consume mucha energía, le conviene aumentar la cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales (arroz, maíz...) y derivados (pan, pasta alimenticia, galletas, etc.), patatas y legumbres y aceite. Este plus se logra de forma saludable con un almuerzo o merienda más consistentes (bocadillo y fruta o lácteo) que el de la persona sedentaria (infusión y fruta, o sólo lácteo).

CONSERVACIÓN de los alimentos en casa

En el frigorífico

- **1 día:** pescado fresco y carne picada.
- **2-3 días:** carne cocida o cruda y pescado cocido.
- **3-4 días:** leche previamente abierta, verduras cocidas y postres caseros.
- **4-5 días:** verdura cruda y conservas abiertas.
- **Hasta 5 días:** platos preparados (guisos y estofados, potajes...)
- **2-3 semanas:** huevos.



En el congelador

La temperatura ideal para conservar los alimentos congelados es de 18°C bajo cero como mínimo.

- **Carnes y aves:** antes de congelarlas conviene sacar el producto del envase inicial, quitar parte de la grasa visible y los huesos.
- **Pescado:** podemos pedir en la pescadería que lo preparen para congelar. Si se hace en casa hay que quitarle las escamas, destriparlo, quitarle la cabeza, lavarlo y secarlo antes de congelar.
- **Verduras:** se cocinan previamente, o al menos se les da un escaldado o blanqueado. Es decir, se sumergen en agua hirviendo durante unos dos minutos. Una vez realizado el escaldado, se escurren y dejan enfriar antes de envasarlas para mejorar su conservación.
- **Huevos:** sólo se pueden congelar ya batidos. Si no se quiere batir hay que separar las yemas de las claras y guardarlas en tarritos de cristal.
- **Platos preparados:** se pueden congelar todo tipo de guisos. Lo más práctico es hacerlo en un envase apto para el microondas, lo que posibilita que la descongelación y el calentamiento posterior se realice en el propio envase.
- **Patatas y pasta:** aunque se podría hacer, no conviene someter a estos alimentos a congelación, las patatas se endurecen y la pasta se ablanda.



CONSEJOS para la descongelación

Una vez realizada, los alimentos se deben cocinar y consumir lo antes posible. La descongelación se puede realizar en la parte menos fría del frigorífico o bien con ayuda del microondas (mejor para piezas pequeñas que grandes), pero nunca a temperatura ambiente dado el riesgo de intoxicaciones. Las hortalizas y verduras no necesitan de la descongelación, se cocinan directamente y así se evita que pierdan su calidad y se reduzca la pérdida de nutrientes.



COMPRA PLANIFICADA

Atrás quedaron los tiempos en los que la compra era diaria, por eso organizar el viaje al supermercado, sea semanal, quincenal o mensual, se ha convertido en una tarea a la que merece dedicar esfuerzo previo.

Qué se debe comprar...

A diario

• Pan, si bien se puede recurrir al de molde de larga duración o a los biscotes. También se puede congelar, de modo que basta con sacarlo del congelador por la noche y depositarlo en la nevera, para poder consumirlo al día siguiente.

Semanalmente

• Fruta y verdura, yogures, queso, carne y pescado frescos. En el caso de estos dos últimos, al estar presentes en casi todas las recetas lo más cómodo es comprar cantidades importantes de carne y pescado y congelarlas en paquetes pequeños (raciones para una o más personas). El pescado se puede adquirir ya congelado. También algunos derivados cárnicos (jamón serrano y cocido en lonchas, etc.) se pueden congelar.

Mensualmente

• Pasta, arroz, legumbre, patatas y cebollas de guisar, ajos, aceite, harina, azúcar, leche de caja, conservas, congelados (carne, pescado, verduras, etc.). Casi todos ellos se pueden comprar casi sin límite de cantidad y almacenarlos, ya que tienen una vida útil muy larga.

