

**MENÚ TIPO...****De fácil masticación**

<b>Desayuno:</b> Café con leche. Bizcocho de yogur. Zumo de naranja.	<b>Almuerzo:</b> Queso fresco con miel.	<b>Comida:</b> Borraja con arroz. Albóndigas de ternera con salsa de champi- ñones. Pan de molde y compota de manzana y ciruelas pasas.	<b>Merienda:</b> Yogur con plátano batido.	<b>Cena:</b> Crema de puerro, patata y zanahoria. Salmón con tomate y	cebolla, horneado. Pan de molde y yogur.
---	--	--	---	---	---

**EL CONSEJO:** En algunas circunstancias es preciso modificar temporalmente la textura de los alimentos considerados duros. La falta de piezas dentarias, la colocación de una nueva dentadura, haberse sometido a cirugía máxilo-facial o padecer trastornos neurodegenerativos, infecciones orales o cáncer oral, son algunas de ellas. Siempre que sea posible el menú debe incluir alimentos que sean identificables. Una dieta exclusivamente triturada puede ser contraproducente para el enfermo.

## LA DESPENSA

### Patatas de invierno

La patata responde mejor al clima frío, por eso en distintas zonas del país se recogen en los meses invernales. No obstante, hay que matizar que la temporada de patata depende del momento de su recolección: patata extratemprana (entre enero y abril), temprana (de abril a junio), semitemprana (de junio a septiembre), y tardía (entre octubre y enero).

En el momento de comprar patatas es importante escoger las de mayor calidad: enteras, sanas, consistentes, sin puntos germinados, ni zonas verdes ni deformaciones exageradas.

En función de su calidad se distinguen los diferentes tipos de patata:

**Patatas *primor*** (etiqueta azul): Son las de mayor calidad, su piel es suave y se desprende con facilidad.

**Patata *calidad*** (etiqueta roja). Considerada de nivel intermedio, entre la primor y la patata común (etiqueta blanca), de mayor tamaño.

**Patata *común***. Se suele vender en envases

de cinco kilos como mínimo. Las bolsas de 2 ó 3 kilos corresponden siempre a patatas primor o calidad, por lo que el precio es mayor.

Una vez en casa, las patatas se conservan en buenas condiciones durante 7-8 meses en una despensa fresca y oscura, a una temperatura entre 8°C y 10°C. A medida que envejecen, o si les da la luz, surgen en su piel zonas verdes que contienen sustancias tóxicas como la solanina. No conviene guardarlas en el frigorífico, ya que el frío hace que se acumulen los azúcares y que, por tanto, adquieran un sabor dulce.

En una dieta equilibrada pueden consumirse patatas a diario o varias veces por semana. Aunque se ha considerado como un alimento pobre en nutrientes y con demasiadas calorías, lo que aumenta su valor energético es la forma de cocinarlas. Por ejemplo, las patatas fritas triplican las calorías (250 Kcal/100 g) en comparación con la misma ración de patata hervida, asada o al vapor (80 Kcal).



## EL ABC DE LA NUTRICIÓN

### Amilopectina

El almidón es el carbohidrato de reserva de cereales, legumbres, tubérculos y hortalizas de raíz, como zanahorias y remolachas. Está formado por una larga cadena de moléculas de glucosa unidas entre sí, formando cadenas lineales (amilosa) o ramificadas (amilopectina). La proporción de cada una de ellas es lo que determina las características culinarias del alimento. Los cereales y derivados tienen mayor proporción de amilopectina, lo que explica que tengan mayor capacidad de gelatinización y de espesar a temperaturas bajas (50-70°C). Esta particularidad química diferencia a los cereales de las legumbres, cuyo almidón es más abundante en amilosa.





## 7 CLAVES PARA... comer legumbres

- 1. Frías y calientes.** Las legumbres se pueden disfrutar en una gran diversidad de combinaciones en cualquier época del año. En invierno, el aroma de un plato humeante reconforta e invita a probarlo. Y en verano hay múltiples recetas de ensaladas que aportan energía fresca.
- 2. En puré** es la manera ideal de que los pequeños se acostumbren a su sabor y los mayores vean reforzados sus platos a nivel energético y nutritivo.
- 3. Revuelto** de guisantes y habas tiernas. Resultan deliciosos en la época de recolección, cuando están en su máximo esplendor de sabor, color y textura.
- 4. Ensalada** de garbanzos, lentejas o judías, frías y combinadas con vegetales. Una refrescante ensalada a la que le puede añadir las legumbres germinadas.
- 5. Plato combinado** de legumbres y cereales. Concentra en sí mismo los elementos nutritivos precisos para hacer un menú equilibrado. Un plato de legumbres con arroz equivale proteicamente a un filete de carne. Una sana manera de aligerar los menús de grasas y colesterol.
- 6. En paté**, como el hummus, una crema de garbanzos con sésamo típica de países árabes. Resulta delicioso untado con pan como acompañante de comidas y cenas.
- 7. Albóndigas o croquetas** vegetales. Suele ser el garbanzo (también el guisante) el ingrediente estrella para elaborar estos platos que habitualmente se preparan con carne, pescado o huevo.

Estas sugerencias y 15 recetas más figuran en la próxima Guía Práctica CONSUMER EROSKI "Legumbres, Cereales y patata".



## N Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

**Somos madre e hija de 56 años y 24 años. No estamos obesas, pero sí tenemos cierto sobrepeso. Aunque no comemos grandes cantidades de hidratos o grasas, parece que estamos "superalimentadas", aunque sea de alimentos saludables. ¿Qué cantidades aproximadas de alimentos cotidianos (leche, huevos, azúcar, pan, aceite, carne, pescado...) están indicadas para nuestras edades?**

Las cantidades o raciones y el tipo de alimentos a consumir dependen de las necesidades de cada persona. A su vez, las necesidades se determinan en función de la edad o etapa de la vida, la talla y la complejidad (delgada, mediana, fuerte), el sexo o el grado de actividad física. Además, en la planificación de una dieta equilibrada hay que tener en cuenta no sólo las cantidades sino también la frecuencia de consumo diaria o semanal recomendada.

Aunque no es tarea fácil determinar cuáles son las cantidades que, a nivel general, se ajustan más a las necesidades individuales, pueden guiarse por las raciones de consumo recomendadas para los distintos alimentos. La combinación de frecuencia de consumo, respetando la cantidad por ración, les ayudará a conseguir una dieta más adecuada. Es igualmente importante no dejar pasar muchas horas sin probar alimento. Conviene, por tanto, planificar los desayunos, los almuerzos y las meriendas para tomar algo cada 3 o 4 horas.

### Una ración es...

40-60 gramos de pan (4-6 dedos de pan de barra); 3-4 biscotes o rebanadas finas de pan tostado;

2 rebanadas de pan de molde; 5-6 galletas sencillas; 3-4 puñados de cereales de desayuno (40-50 gramos); un plato de arroz; pasta o legumbres (60-80 g en crudo); una patata mediana (150-200 g); 125 g de carnes y ave; 140 g de pescado, blanco o azul; 2 huevos medianos; un vaso de leche (220 ml); 1 cucharada de aceite que, a lo largo del día, podrían ser 3-4 cucharadas según calorías de la dieta. El mejor consejo para reducir las calorías del aceite es limitar a la mitad la cantidad que se añade y cocinar más a menudo los alimentos a la plancha, al horno, al vapor o al microondas, que apenas requieren grasas; 1 sobre de azúcar. Los edulcorantes sin calorías son útiles para endulzar y no suman calorías a la dieta.

### ¿En qué momento es conveniente que los niños pequeños empiecen a tomar leche de vaca?

La Organización Mundial de la Salud advierte de que la leche de vaca no es un alimento adecuado para que lo tome el niño antes de su primer año debido a su composición. Contiene mayor cantidad de proteínas que la leche materna o las fórmulas lácteas infantiles adaptadas, por lo que puede suponer una carga de trabajo excesiva para los riñones todavía inmaduros del bebé. Además, las proteínas de la leche de vaca, entre ellas la caseína, la más abundante, son más alergénicas, por lo que introducirla antes en la dieta puede inducir a provocar una alergia. En caso de antecedentes familiares de alergias alimentarias, se recomienda retrasar más allá del primer año la toma de este alimento.

**CONSULTORIO NUTRICIONAL.** El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección [info@consumer.es](mailto:info@consumer.es) o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).