

La FIAMBREIRA (o el tupper) saludable

Una alimentación equilibrada también cabe en la fiambreira, un recurso cada vez más común entre quienes comen fuera de casa



No es un sistema nuevo, no resulta sofisticado y ni siquiera requiere de tecnologías revolucionarias. Pero, a pesar de que el origen hay que buscarlo hace ya varias décadas, está cada día más de moda. "Comer de tupperware", la versión evolucionada de la tradicional fiambreira, es una opción que está lejos de pasar al olvido. Pese a los variados menús del día que ofrecen restaurantes y comedores de empresa y universidades, emerge con inusitada fuerza en nuestro país, sobre todo entre trabajadores jóvenes y estudiantes. Quizá porque llevar la comida de casa sabe mejor y ata menos a horarios y espacios, quizá simplemente porque nos la hace nuestra madre y sabe muy bien, quizá porque en una coyuntura económica como la actual es necesario reducir gastos, el tupper gana adeptos. Lo mejor es que esta fórmula de alimen-

tarse tan socorrida y parca en gastos no está reñida con el mantenimiento de una dieta saludable.

Eso sí, siempre que las prisas, la incultura culinaria, los malos hábitos y el aburrimiento no conduzcan al abuso de fritos, conservas, precocinados, alimentos ricos en grasas saturadas o guisos demasiado calóricos. En el otro extremo, comer de tupper tampoco debe equivaler a la monotonía de las eternas ensaladas y pastas, por mucho que se varíe su composición. Los expertos en nutrición de EROSKI CONSUMER aseguran que lo más conveniente sería recuperar esas entrañables recetas tradicionales que todos conocemos: lentejas, alubias, garbanzos, verduras cocidas, arroces... La clave reside en cocinar platos sabrosos y saludables que permitan mantener el equilibrio nutricional.

COMIDA RECALENTADA, SABROSA Y NUTRITIVA. Una comida equilibrada se compone de cuatro equipos básicos: verduras y hortalizas, féculas, alimentos proteicos y lácteos o frutas de postre. Así de fácil, juntos o separados, todos estos "jugadores" son capaces de aportar la energía y los nutrientes básicos que -como en un puzzle- encajan a la perfección en el cómputo nutricional diario. El resultado es la elaboración de un menú "para llevar" que permita alcanzar el 30-35% de la energía diaria, proporción que se estima conveniente para la comida del mediodía. Es aquí donde entra en juego la capacidad del recipiente. Se

recomienda el uso de envases medianos, porque se ajustan a la ración de alimentos que se asocia a una comida equilibrada; 125 gramos de carne ó 150 gramos de pescado; 150 gramos de legumbre, arroz o pasta cocida, 200-250 gramos de patatas y 150-200 gramos de verduras o ensalada.

Pero no sólo es importante hacer un seguimiento de los menús en el día a día. También conviene pensar en cada uno de ellos como parte de la previsión nutricional de toda la semana. Porque la variedad en la frecuencia de consumo de los diversos alimentos es esencial para nutrirse adecuadamente y para mantener un peso corporal correcto.

TRUCOS DE COCINA PARA EL TUPPER. La comida que se degustará el día siguiente en el trabajo no tiene por qué ser diferente de la que se



PLATO ÚNICO

La mayoría de quienes comen de tupper consumen un único plato. La proteína de la carne o el pescado, guarnecida con las vitaminas, los minerales y la fibra de los vegetales, con el complemento energético de los carbohidratos -pan, arroz, pasta, patata o legumbres- garantizan todos los nutrientes en un único plato. Una menestra de verduras, un plato de patatas con pescado, una fideuá de pollo y setas, o una ensalada de arroz y carne o pescado son platos únicos saludables y bastante equilibrados. Sólo si se pretende consumir estos alimentos como platos únicos se deben guardar en un mismo recipiente. De lo contrario, conviene conservarlos en fiambreras distintas: se evitará la mezcla de olores y sabores.

De casa al trabajo, un camino no exento de toxiinfecciones

Seguir a diario una serie de hábitos higiénicos saludables en la comida que se prepara en casa para llevar al trabajo evita toxiinfecciones alimentarias y asegura el buen estado de los platos desde su elaboración hasta el momento de su consumo.

¿ALGUNAS RECOMENDACIONES? PUEDEN SERVIR ESTAS:

1. Una vez acabada la cocción, no se deben meter los platos calientes en la nevera. Han de dejarse enfriar a temperatura ambiente en torno a una hora. Después, se tapan herméticamente y se guardan, ahora sí, refrigerados.
2. El transporte hasta la oficina, mejor en una bolsa isotérmica con acumulador de frío. Ya se calentará la comida en el momento de consumirla, siempre a más de 70° C. Atención: el microondas produce un calentamiento muy desigual, que puede dejar "puntos fríos" en los que la destrucción microbiana es incompleta.
3. Conviene no comer en la mesa de la oficina: aunque se limpie a menudo, nunca se hace con el rigor necesario ni con los productos específicos que se usan en una cocina. En un puesto de trabajo, además, se realizan actividades de muy diversa índole que pueden generar sustancias nocivas o contaminaciones. Si no se cuenta con un lugar específico para cocinar, se pueden usar toallitas de limpieza desinfectantes para limpiar la mesa y colocar sobre ella el mantel individual.

■ ■ ■ come en casa. Sin embargo, para lograr que el plato alcance unas determinadas condiciones, sobre todo de aspecto y sabor, conviene atender a estos consejos.

- No salar la carne antes de introducirla en el microondas porque se secará.
- Vinagretas y salsas de ensalada deben transportarse en un bote de cristal, independiente, y usarlas para hacer la mezcla pocos minutos antes de comer.
- Un chorrito de limón o aceite de oliva antes de calentar el pescado o la carne consigue que resulten más jugosos.
- Termos o botes de vidrio de 250 gramos son los idóneos para portar la ración justa de sopa, gazpacho o crema de verduras.

El aburrimiento que propicia una gama de platos repetitiva y poco variada es uno de los principales inconvenientes de comer de tupper. Con el fin de evitar

caer en la monotonía, se puede recurrir a una fritada de verduritas para acompañar el bistec, o una loncha de queso bajo en grasas sobre el filete ruso, o zanahoria y apio rallados al vapor como guarnición de la merluza a la romana. Hay que hacer uso de la imaginación. Otro alimento comodín rico en carbohidratos es la pasta. Sin embargo, para que macarrones, espaguetis, lasañas y raviolos no sólo sean una valiosa fuente de hidratos de carbono, sino que resulten sabrosos y agradables a quien los consume se debe conseguir que tras la cocción la pasta quede "al dente". Así, su recalentamiento posterior no destruirá su consistencia, ni afectará a su valor nutritivo. Una pasta demasiado cocida presenta un índice glicémico mayor, se absorben más rápido sus azúcares y en poco tiempo se vuelve a experimentar la sensación de hambre. ■

MÁS INFORMACIÓN

www.consumer.es

MICROONDAS: SE DUPLICAN LAS POSIBILIDADES

Una opción práctica y rápida, aunque poco utilizada, es la de cocinar en el mismo lugar del trabajo recetas sencillas. Los pescados blancos, las hortalizas, las patatas (troceadas de casa) o el arroz precocido que se vende en bolsitas individuales se cocinan en un instante en el microondas. Patatas asadas con salmón ahumado (que se lleva aparte), merluza con tomate y piquillos o arroz con salsa (también aparte), son algunas sugerencias. Si no disponemos de microondas en el trabajo o centro de estudios, es preferible optar por platos y bocadillos fríos, o bien por alimentos líquidos o semilíquidos transportados en termos. El mercado ofrece hoy termos especiales para productos sólidos, pero estos alimentos pierden antes el calor que los líquidos y les cuesta menos tiempo entrar en temperaturas de riesgo. Por otro lado, las conservas, el jamón y el fiambre son una solución práctica y cómoda; sardinas, atún, mejillones, jamón o pavo cocido pueden acompañar una ensalada ya lavada y lista para consumir.



Menú saludable de lunes a viernes en tupper y su comentario dietético

LUNES:

ENSALADA O VERDURA
+ LEGUMBRE

Plato único:

Cocido de garbanzos con cuscús y verduras + fruta fresca

Aprovechar las sobras. La combinación de legumbres y cereales (cuscús o arroz, por ejemplo) garantiza un aporte proteico de calidad. Una fruta rica en vitamina C (cítricos, melón, fresas, piña) es el postre más indicado.

MARTES:

PASTA + CARNE/HUEVO

Ensalada con anchoas + macarrones con tomate gratinados con huevo al microondas + fruta fresca

Menú equilibrado en 10 minutos.

Llevar el huevo batido aparte, verterlo sobre los macarrones y calentar al microondas. Añadir las anchoas a la ensalada en el momento de comerla, por seguridad alimentaria.

MIÉRCOLES:

ENSALADA O VERDURA
+ LEGUMBRE

Gaspacho + alubias blancas con pulpo + fruta fresca

Con un litro de gazpacho obtenemos una ración de este saludable entrante para 4 días. Al ser rico en vitamina C es el complemento perfecto de las legumbres, ya que favorece la absorción del hierro, haciendo la comida más nutritiva.

JUEVES:

ARROZ O CUSCÚS
+ CARNE O PESCADO

Gaspacho (opcional).

Plato único:

Arroz al curry con cordero y frutos secos + yogur

Se puede cocinar y consumir estos alimentos en un mismo plato o transportar el guiso de cordero aparte; cocinar el arroz en bolsitas individuales en 10 minutos y agregarlo al guiso.

VIERNES:

BOCADILLO O
SÁNDWICH VARIADO

Gaspacho (opcional)

Bocadillo vegetal con atún, anchoas en aceite y queso

El yogur de postre ayuda a la digestión de este plato. Tomarás más fibra si el pan es integral. Los ingredientes se llevan por separado y se monta el bocadillo después, en un instante.

