

COMER de chiringuito

Los platos y tapas de los bares playeros no son necesariamente de peor calidad o menos saludables, pero conviene elegir con criterio y componer cada día menús equilibrados



Protagonistas involuntarios de una polémica veraniega –la Administración pretende eliminar los más cercanos a la orilla, en aplicación de la Ley de Costas–, los chiringuitos forman parte indisoluble del *pack* playero de buena parte de quienes se relajan en las costas españolas. Los platos contienen las mismas propiedades nutricionales y se cocinan de la misma forma, pero nos saben mejor en verano, fuera de casa y al aire libre después de un día de playa. El pescadito frito, las paellas, el gazpacho y las ensaladas, acompañadas de sangría, tinto de verano y todo tipo de refrescos, son los platos estrella que presiden las mesas y las barras de los chiringuitos. La tentación de tomarse una ración de pulpo a media mañana acompañada de una jarra fría de cerveza, después de jugar un partido en la playa, de hacer un sinfín de castillos en la arena mojada con los niños o, simplemente, después de disfrutar de una jornada sobre la tumbona tomando el sol, es mayor que la reflexión sobre el tipo de aceite con el que se han frito esos calamares, la cantidad de sal con la que se disfrazó un pescado no muy fresco y las calorías de tanta "fritanga". Ahora bien, comer o cenar en el chiringuito puede ser tan saludable como hacerlo en casa. La clave está en saber elegir bien. Por eso, los expertos en alimentación de

EROSKI CONSUMER explican que una herramienta básica para que la opción de comer de chiringuito resulte saludable durante las vacaciones es la de aprender a elegir y a confeccionar un menú equilibrado. La multitud de platos que incluye la carta o la "pizarra" del establecimiento en cuestión es uno de los primeros escollos que conviene salvar.

CONSEJOS SALUDABLES PARA COMER EN EL CHIRINGUITO.

Pescados. Decidirse por guarniciones vegetales en platos cuya base son pescados y mariscos de temporada es una buena forma de acogerse al programa mundial "Cinco al día" que propone consumir cinco porciones de hortalizas y frutas cada jornada. Además, por su proximidad al mar, el chiringuito puede convertirse en un buen medio para disfrutar de un pescado de calidad y para educar a los más pequeños en el hábito de comer este alimento. Pescado, marisco y sus derivados son ricos en proteínas de calidad y en ácidos grasos omega 3 y omega 6, y fuente de minerales como fósforo, potasio, calcio, magnesio, hierro y yodo. Además, contienen vitaminas B1, B2, B3, B12, A y D. Por todo ello, el consumo de pescado no debe ser inferior a tres veces por semana.

Algunos establecimientos ofrecen la posibilidad de que el cliente elija el pez vivo, o que le muestren el que acaban de pescar, para servirlo a continuación asado o la plancha. En estos casos desaparece la duda de si se consume un pescado fresco y de calidad. Recorde-

mos, de todos modos, que la textura de la carne de un pescado de frescura correcta será firme y consistente, y seca y menos jugosa si lleva varios días en la nevera. Si lo sirven entero con la cabeza y es muy fresco, la forma de los ojos será convexa o ligeramente aplastada; y la pupila, de color negro.

Mayonesas y salsas. Desconfíe de los platos adornados en exceso con salsas, aliolis y mayonesas: su fin puede ser disfrazar la escasa frescura de ciertos alimentos. Por otro lado, los chiringuitos deben garantizar que la mayonesa es comercial o que, si se ha hecho en el propio establecimiento, se ha empleado huevo pasteurizado. Con el objetivo de evitar intoxicaciones alimentarias, en nuestro país está prohibido, desde 1991, elaborar mayonesa con huevo crudo en restaurantes y establecimientos similares. ■■■



■ Hay que desconfiar de los platos con exceso de salsas, aliolis o mayonesas



■ ■ ■ **Tortilla de patata.** Al igual que ocurre con la mayonesa, para elaborar tortillas y revueltos se debe usar un ovoproducto pasterizado, popularmente conocido como *huevoina*. Sólo podrá elaborarse la tortilla con huevos frescos cuando el conjunto alcance temperaturas superiores a 75°C en todos sus puntos, es decir, cuando quede del todo cuajada. Cualquier plato que incluya el huevo como ingrediente o algún derivado, bien sea la clara o la yema por separado, debe mantenerse a temperaturas no superiores a 8°C, y no guardarse más de 24 horas tras su elaboración. Lo que significa que no es seguro comer la tortilla del día anterior, salvo que cumpla estos requisitos.

¿**Aceitunas o patatas fritas?** Ambos son muy saludados y aportan una buena dosis de energía en forma de grasas vegetales. Una decena de aceitunas verdes con hueso (60 gramos) aportan unas 66 calorías, la mitad que la misma cantidad de aceitunas negras y casi

Comer, bien, de chiringuito

- La comida saludable no está reñida forzosamente con el chiringuito; escoja platos y alimentos frescos y ligeros como ensaladas, sopas frías, gazpachos y salmorejo. Deje el tapeo y los bocadillos para contadas ocasiones.
- Un plato de arroz o una fideuá que contenga en pequeñas proporciones carne o pescado y verduras es una opción perfecta si se acompaña de una ensalada y fruta de postre.
- El consumo de pescado crudo o poco cocinado supone un riesgo, por la posible presencia de *Anisakis simplex*, parásito que puede causar trastornos digestivos y reacciones alérgicas. Exija que se haya congelado con antelación, la ley lo obliga.
- Asegúrese de que la mayonesa no es casera, sino comercial, y de que las tortillas están bien cuajadas o se han hecho con huevo pasteurizado. Hay que evitar contraer una salmonelosis en vacaciones.
- Los refrescos, mejor en su versión light: su sabor es parecido y aportan menos calorías y nada de azúcar.
- El elevado aporte energético, de azúcares y de grasas saturadas de algunos helados y postres dulces aconseja consumirlos con moderación y sólo de vez en cuando.
- Cervezas, tintos de verano y sangrías son bebidas de baja graduación, pero se ha de controlar su consumo para que no se conviertan en fuente de alcohol y de calorías que acaben comprometiendo la salud y la seguridad.
- Asegúrese de que el chiringuito cumple los mínimos sanitarios y de que el personal respeta las normas básicas de higiene.

3 veces menos que una bolsa pequeña de patatas fritas chips (30 gramos), que suponen 165 calorías. Son productos que deben consumirse en pequeñas cantidades, nada de abusos. Las patatas fritas *light* reducen de forma significativa (del 15% al 30%) su aporte calórico, pero siguen siendo muy energéticas. La ventaja de las aceitunas es que la grasa que aportan es saludable, por rica en ácidos grasos monoinsaturados, mientras que no siempre se conoce el tipo de aceite con que se fríen las patatas. Por otro lado, la gran cantidad de sal de aceitunas y patatas fritas las convierten en nada convenientes para quienes padecen hipertensión o problemas cardíacos.

COMER DE BOCADILLO, MEJOR SÓLO DE VEZ EN CUANDO.

En el listado de platos de los chiringuitos, bocadillos y sándwiches ocupan lugar destacado. De tortilla de patata, vegetales con atún, de jamón serrano con tomate, de pechugas de pollo, de queso, de calamares, de ternera... los bocadillos aportan sobre todo hidratos de carbono (del pan) y proteínas de buena calidad (de carnes y pescados) que ayudan a afrontar el día hasta el momento en que se tome una comida o cena más completa. En los bocadillos el pan aporta energía en forma de carbohidratos complejos y almidón (y fibra, sobre todo en las variedades integrales), cierta cantidad de proteínas, algo de grasa y minerales y vitaminas. El contenido del bocadillo es muy importante: nada tienen que ver la pechuga de pavo o pollo con el chorizo y el paté, ni estos últimos con el atún de lata o una loncha de jamón acompañada de tomate. Los productos más grasos, saludados y calóricos han de consumirse en cantidades pequeñas y con menor frecuencia. En cualquier caso, los sabrosos y prácticos bocatas no deben sustituir por norma a los platos de cuchara y tenedor, ya que supondría reducir el consumo de alimentos imprescindibles como vegetales, legumbres, carnes y pescados.

CONTAR CALORÍAS

A continuación se indican las calorías que aporta una ración estándar de algunos de los alimentos y platos más consumidos en los chiringuitos.

RACIÓN DE ALIMENTO (gramos y/o mililitros)	ENERGÍA (calorías)
Patatas bravas (300 g patatas) + Salsa rosa (100 g)	867 + 580
Pescadito frito (200 g)	422
Aceitunas verdes c/ hueso (15 unidades, 60 g)	66
Queso Manchego (10 taquitos, 50-75 g)	207-311
Croquetas (4 unidades, 100 g)	186
Rabas o calamares (10 unidades, 100 g)	191
Pan (cada rebanada de 4 dedos)	94
Refresco: botellín (225 ml) / lata (300 ml)	90-120
Vaso de tinto de verano (200 ml)	95
Vaso de sangría (200 ml)	142
Caña: 1/5 de cerveza (200 ml)	66

Cantidades de alimentos extraídas de: Tablas de medidas caseras de alimentos. Nutrición y dietética clínica, Jordi Salas Salvada. Ed. Masson.

¿REBAJAR EL LISTÓN DE EXIGENCIA?

Un chiringuito que ofrece alimentos y bebidas debe cumplir la normativa de higiene alimentaria y realizar su actividad bajo los principios del Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC). Asimismo, ha de aplicar en el establecimiento buenas prácticas de higiene y programas de limpieza y desinfección, además de tratamientos preventivos y programas de control de plagas. Y sus empleados deben tener formación suficiente en manipulación de alimentos y seguridad alimentaria. La Administración asegura que controla estos establecimientos y que sus inspecciones afectan sobre todo al transporte y la conservación de alimentos (no se debe romper la cadena de frío), a la infraestructura del local y a la cualificación del personal. Pero nunca está de más que los consumidores permanezcan atentos y exijan, además de un servicio correcto, unas prácticas adecuadas en estos locales de comidas. ■



MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es