

La alimentación saludable empieza en la despensa

Aunque no hay alimentos prohibidos en una dieta equilibrada, es importante que en casa los alimentos más saludables ocupen el mayor espacio posible

Una despensa sana conduce a una dieta sana. Este axioma comienza en la compra; la decisión de escoger los alimentos y los productos que mayor bienestar proporcionan a la toda la familia acercará el objetivo de convertir la alimentación en la mejor aliada de la salud. Por ello conviene sustituir determinados alimentos por otros más sanos. A modo de ejercicio práctico, sacamos estos alimentos de la despensa y proponemos alternativas saludables.

Alimentos non gratos

└ **Bebidas elaboradas con zumo sin gas.** La mejor hidratación de niños y de adultos se consigue con el agua, pero a veces apetece un líquido con sabor. Es el momento de un zumo de fruta o de alguna bebida natural. Con ellas se logra calmar la sed y tomar productos frescos. En invierno, las naranjas están en su mejor época, y la fruta estival está cargada de agua y es fácil de exprimir y degustar. Si no se puede evitar realizar una concesión a los zumos envasados, conviene optar por los más saludables. Para la bebida de una fiesta infantil o como acompañamiento de una celebración, lo mejor es escoger zumos sin azúcares añadidos y sin gas, y no otros productos similares que se promocionan acompañados de le-

yendas como "vitaminas añadidas". En general, esto responde a que el segundo ingrediente después del agua es el azúcar, y luego el zumo o la mezcla de zumos concentrados, por lo que dado el escaso aporte de zumo, es preciso remarcar la adición de vitaminas como reclamo al consumidor. Este tipo de bebidas tan conocidas por el público infantil no son zumos sino refrescos. Hay que ser conscientes de que muchos de ellos contienen aditivos saborizantes, estabilizadores, endulzantes y colorantes que no hacen más que desvirtuar el aprendizaje de los sabores de los niños.

└ **Palomitas para microondas.** Las palomitas son un snack saludable, siempre que se hagan siguiendo la receta de las abuelas: en la sartén y con muy poco aceite. Las fórmulas de microondas que se venden envasadas y listas para cocinar en el propio envase son más saladas y, según qué marcas, contienen grasas que no son saludables. Los ingredientes de estas palomitas son: maíz, grasa, sal y, en la mayoría de los casos, aditivos antioxidantes. El mejor consejo es dejar saltar los granos en el fuego.

└ **Gelatinas de sabores.** La gelatina es una mezcla semisólida, incolora, translúcida, quebradiza e insípida,

que se obtiene a partir del colágeno procedente del tejido conectivo de animales hervidos con agua. La realidad es que las gelatinas de colores son puro azúcar y colorantes. Se trata de una golosina, por lo que no tiene sentido hacerle sitio en la despensa. Sin embargo, existe una posibilidad de conseguir el atractivo de colores y sabores que inspiran a esta chuchería combinando agar-agar (espesante natural) con zumos de frutas o con trozos de frutas.

└ **Cereales de desayuno con mucho azúcar.** Un buen desayuno tiene que incluir su porción de fruta, y de proteína y, por supuesto, su porción de hidratos de carbono. El pan tostado o remojado en leche de toda la vida puede resultar aburrido y, si bien es posible alternarlo en ocasiones con cereales, no es igual. Además, hoy en día hay tantas clases de cereales de desayuno que acertar en el tipo que se consume de forma cotidiana es una cuestión importante, hasta el punto que se traduce en tener un buen o un mal hábito. En demasiadas ocasiones el primer ingrediente es el azúcar en lugar de los cereales, y otras veces llevan demasiadas mezclas de azúcares, lo que convierte a los cereales, en lugar de una fuente lenta y progresiva de energía, en una

fuente rápida de azúcares sencillos que provocan altibajos tanto en la producción de insulina como a nivel emocional (irritabilidad, cansancio, adormecimiento, falta de concentración...). Por lo tanto, es importante analizar bien qué caja se incluye en la despensa y optar por los cereales más naturales y sin azúcar, como el muesli, junto al pan integral, el arroz con leche y, de vez en cuando, los bizcochos caseros o artesanos y las galletas integrales.

└ **Crema de cacao azucarada.** Es un dulce. Además, muy azucarado y con un alto contenido en grasa (y no precisamente de las avellanas, como cabría esperar, sino de aceites vegetales, que desvirtúan más la calidad del producto). Si se le hace sitio en la despensa, debería colocarse en el lugar de lo extraordinario. También puede optarse, con el mismo halo de extraordinario, por realizar la propia receta de crema de cacao y avellanas. Otra cosa muy diferente es obtener una crema pura de avellanas mezclada con cacao puro y un punto de panela o azúcar integral auténtico. Este último ingrediente será el ingrediente adicional, el que proporcione el toque de dulzor a la receta, pero nunca el principal.

✚ www.consumer.es

SÍ A LA COCINA CASERA, NO A LOS PRECOCINADOS

Sin duda, la mejor cocina es la más casera, bien elaborada. Adoptar el hábito de cocinar y prepararse uno mismo los platos es la mejor receta para llevar una dieta sana, pero no siempre se puede. Si en la despensa se acumulan legumbres, verduras, platos de carne, de aves, de pescados preparados, hay que ser tajante al analizar algunos ingredientes. Conviene tomar aceite de oliva o de girasol, y no pasar por alto los platos preparados que incluyan "aceites vegetales" sin especificar el origen. Cuidado con las siguientes menciones: lactosa, caseína, caseinatos, proteína de leche, almidones, espesantes, gelificantes, estabilizantes... Muchos de estos aditivos, tan extendidos en amplitud de alimentos preparados, son problemáticos en caso de intolerancia alimentaria o histaminosis a la leche o al trigo, y se añaden con demasiada ligereza a los platos cocinados o precocinados.