

Pratos combinados saudables: ciencia ficción?

Os pratos combinados que mesturan, na súa xusta medida, os alimentos elixidos con certo criterio nutritivo son un exemplo de menú equilibrado

Un menú equilibrado debe estar conformado por un primeiro prato, un segundo —polo xeral proteico— e unha sobremesa. Ou non. Romper este esquema e optar por recomendar pratos combinados que sirvan como prato único pode confundirse e tomarse como un modelo de comida rápida pouco sa. Non obstante, lonxe de afastarse das recomendacións dietéticas, os pratos combinados que alternan na súa xusta medida os alimentos escollidos con criterio nutritivo poden ser un acerto alimentario. Aviso para navegantes: neste concepto non teñen cabida moitos pratos combinados típicos como o de peitugas de polo empanadas con patacas fritas, croquetas e ensalada rusa. Este é un exemplo de prato que resolve a situación un día, pero non é unha combinación equilibrada, polo que non se pode tomar como modelo de forma continuada. A cuestión está en reinventarse e optar por atreverse a probar diferentes combinacións de alimentos. Son moitos os pratos combinados que se poden crear cos seguintes obxectivos: calmar o apetito, cociñar san en pouco tempo e atreverse a “xogar” con cazolas e tixolas aínda cando non se é moi ducho na materia.

Prato combinado: os catro alimentos básicos

Para que un prato combinado resulte equilibrado debe conter unha serie de alimentos que pola súa composición resolvan as necesidades nutricionais do momento. Se o prato se serve na comida do mediodía, a achega enerxética será maior, xa que esta comida debe supoñer o 35% dos requirimentos enerxéticos diarios. Se corresponde á cea, os alimentos enerxéticos han de estar presentes en menor cantidade, ata proporcionar o 25% da enerxía diaria.

- ┆ Un cereal integral (arroz, cuscús, pasta ou outros cereais moi nutritivos aínda que menos coñecidos como bulgur, paíño...) como fonte principal enerxía en forma de hidratos de carbono complexos. Se o menú se acompaña de pan, segundo os requirimentos enerxéticos individuais, cómpre reducir a porción de cereal, aínda que o cereal é máis nutritivo e completo.
- ┆ Unha porción de proteína: carne (125 g), peixe (140 g) ou ovos (un ou dous segundo o tamaño) como fonte de proteína animal de calidade ou unha porción de legumes como fonte de proteína vexetal.
- ┆ Verduras e hortalizas como complemento, cociñadas ou frescas e crúas a xeito de ensalada.
- ┆ A sobremesa pódese tomar xunto coa comida ou, se se prefire, pódese reservar para tomalo entre horas. Unha froita fresca de tempada é a mellor opción.

ALGUNHAS PROPOSTAS:

- ┆ Arroz con polo e espárragos trigueiros; arroz con allo arrieiro e pisto; ensalada de arroz con lagostinos e tacos de salmón fresco.
- ┆ Ensalada de pasta fresca con lagostinos, aguacate e froitos secos; espaguetes á xardineira con mexillóns e gambas; lasaña boloñesa ou de atún con pisto alcarreño.
- ┆ Cuscús con polo e escalibada; cuscús con año e ensalada; coello estufado con cebola, cogomelos e cuscús.
- ┆ Pescada con flan de arroz ao perexil e cogomelos, e espárragos trigueiros á prancha; polo asado con patacas panadeira e ensalada de tomate con millo e olivas; filete de tenreira con piperrada (refogado de pemento vermello, verde, cebola e tomate), puré de pataca e chícharos; espeto de carnes á pementa con arroz basmati e ensalada verde.



Recetas de toda a vida

O recetario tradicional de succulentos estufados ou guisos de legumes, carnes ou peixes, paellas ou pastas recheas ou con tropezóns, permite unha boa nutrición cun só prato. Moitas receitas tradicionais, polo xeral contundentes e moi graxentas, hai que facelas máis liviás, sen perder o estilo tradicional nin o gusto de antano.



Verduras e hortalizas, proteínas e cereais integrais non deben faltar nun prato combinado sauable

ALGUNHAS PROPOSTAS CON TRUCOS PARA MELLORAR O PERFIL NUTRICIONAL:

- ┆ Macarróns ou espaguetes á boloñesa: a receita mellora se a salsa de tomate se bate con máis vexetais (cabaciña, berenxena, cebola, cenoria, pemento verde e vermello...). Unha alternativa con mellor perfil nutricional é a que substitúe a carne por atún ou bonito esmiazado.
- ┆ Arroz con costela: máis lixeira se se escollen carnes magras (polo, pavo, coello) e se mesturan cun bo rustrido de verduras.
- ┆ Paella mixta de peixe e polo: ademais do refogado típico de cebola e pemento, admite variedade de hortalizas que dan colorido e gusto ao prato (cenoria, cabaciña, berenxena, tomate, feixóns verdes...).
- ┆ Lentellas estufadas con chourizo e morcilla: pódense reservar este tipo de estufados de legumes, contundentes e moi caloríficos para momentos especiais e concretos, e tomalas como un capricho, pero non como elección para os menús cotiáns. Para o día a día, pódense guisar os legumes con algún tropezón de carne ou peixe e abundantes vexetais.
- ┆ Caldeireta de carne con patacas: os ingredientes básicos adoitan ser a carne (porco, coello, polo, costelas, año...) e as patacas, aínda que tamén atopan as receitas de caldeireta de peixe. A fórmula nutricional mellora se á receita tradicional se lle agregan as verduras que máis gusten e que sexan de tempada como os cogomelos e champiñóns; cebola e pementos verdes e vermellos; pisto etc.



Só vexetais: a combinación é clave

Se se opta por un prato combinado vexetariano, e é o tipo de alimentación habitual, o fundamental é combinar con intelixencia os vexetais para lograr unha proteína vexetal de alta calidade (cereais con froitos secos, ou cereais con legumes), así como para potenciar a asimilación de distintos nutrientes (vitamina C e ferro vexetal).

- ┆ Legumes con cereais: lentellas con arroz e verduras; garavanzos con espinacas e cuscús; laciños de pasta con chícharos e champiñóns...
- ┆ Cereais con froitos secos: cuscús con verduras e machucado de froitos secos; arroz integral con espinacas, piñóns e pasas; noodles con wok de verduras e salsa de cacahuets...

www.consumer.es

