

Pouco tempo, moita fame

A falta de tempo non é escusa para comer san, hai moitos pratos apetitosos e contundentes para saciar a fame que se poden preparar en tempo marca

A lista de pretextos e xustificacións é longa: falta de tempo para preparar a comida ou para comela, pouca afección á cociña, falta de existencias no frigorífico, de novo falta de tempo para ir ao super.... Se estas situacións son frecuentes pode caer na tentación e na comodidade de resolvelas baseándose en pratos precociñados, de frituras e, mesmo, de comida rápida. Non obstante, a saúde pode resentirse se as comidas improvisadas se convirten en costume: este tipo de comidas enerxéticas, graxas e en ocasións salgadas tradúcense en quilos de máis, e poden ser en parte causa de que se alteren os parámetros bioquímicos (colesterol, triglicéridos, glicosa, ácido úrico...) e de que suba a tensión arterial. Dispoñer de pouco tempo para cociñar ou para comer pódese solucionar se se opta por pratos cun denominador común: completos desde un punto de vista nutricional, apetitosos, adaptables a gustos e preferencias e contundentes para saciar a fame. A continuación detállanse catro ideas que cumpren tales propósitos.

Bocadillos: tres nun

Cun bo bocadillo pódese resolver unha comida e satisfacer de forma suficiente e óptima a achega de todos os nutrientes enerxéticos (hidratos de carbono, proteínas e graxas). O consello é elixir os alimentos de mellor calidade e máis saudables dentro de cada grupo. O pan, dentro das súas diversas modalidades, é preferible que sexa integral, de multicereais, con sementes..., que ademais de ser fonte de carbohidratos o é tamén de fibra e minerais. Unha rebanda de pan de 40 g equivale en



calorías a un cazo raso de arroz, pasta ou legumes, dato que serve de referencia para prepararse o bocadillo do tamaño proporcional ao que un come de prato e ás súas necesidades. Como recheo primará a **proteína de calidade**: carnes magras, peixes ou ovos, proteína vexetal (tofú, *seitán*...), tratando de non ser moi repetitivo. As **verduras asadas ou refogadas** (cabaciña, cebola, tomate, berenxena, pementos, champiñóns ou cogomelos...) ou se se prefiren crúas **tipo ensalada** (leitugas, toros de tomate, aros de cebola, cenoria relada...) son o complemento perfecto desta comida como fonte de nutrientes reguladores (vitaminas, minerais e fibra).

Algunhas receitas que se poden atopar en www.consumer.es son: bocadillo de pan multicereais, verduras asadas, pavo



e queixo Edam; de *seitán* con verduras refogadas; ou integral vexetal con salmón afumado.

Legumes e cereais: contundente prato único

Recoméndase elaborar un prato composto por un legume, un cereal e un puñado de hortalizas aderezado cun chorriño de aceite de oliva. Non se requiren máis ingredientes para estar ben alimentado e ben nutrido e non pasar fame durante horas. A facilidade para a creación deste tipo de receitas permite preparar unha potaxe ao gusto en maior cantidade e dispoñer de varias porcións para varios días. No aspecto culinario, a pota a presión acelera a cocción dos legumes e mentres tanto cócese á parte os cereais. Pódense



probar diferentes clases de cereais para facer máis variados os pratos (legumes con arroz, cuscús, fideos de pasta ou mesmo outros menos comúns na cociña tradicional pero moi saborosos e nutritivos como o paíngo, a polenta...). O mercado ofrece conservas de legumes ao natural, xa listas para comer, que admiten mesturalas con diversidade de ingredientes e compoñer pratos consistentes a par que saudables.

As receitas máis clásicas (garavanzos con verduras do cocido e fideos; lentellas con arroz; "burritos" —tortillas de millo recheas de feixóns—) pódense intercalar con outras suxestións máis orixinais (chícharos con quinoa á xardineira; ensalada de cuscús con lentellas con vinagreta; paíngo con froitos secos...).

Sobras de comida: problema resolto

Dos 180 kg de comida que desperdicia cada persoa ao ano na Unión Europea, case a metade, o 42%, provén dos fogares. Co aproveitamento seguro dos restos de comida, ademais de aforrar en alimentación pódese improvisar unha comida con fundamento en moi pouco tempo.

A pasta e o arroz son alimentos que polo seu sabor neutro admiten mesturarse con diversidade de ingredientes e obter pratos orixinais, con moito gusto e agradables texturas, ademais de nutritivos. Unhas sobras de albóndegas, os restos do atún estufado ou dun guiso de carne esmiúzanse e engádense como complemento proteico á porción de arroz ou pasta. Tamén se poden servir xunto a un refogado de verduras ou cun pouco de salsa de tomate. As conservas de peixe (sardiñas, anchoas, atún, cabala...) son tamén útiles para compoñer un prato consistente. Tan só se requiren de dez a quince minutos para cocer os farináceos co fin de preparar o acompañamento, e o prato xa estará listo para degustalo. As seguintes propostas son doadas e rápidas de preparar a partir de restos de comidas do día anterior: espaguetes con mexillóns, gambas e atún; macarróns á boloñesa; arroz con polo ao curri; fabas brancas con bacallau; lentellas con luras; ensalada de pataca con salmón e aguacate etc.

www.consumer.es



COMIDAS PREPARADAS: A CALIDADE IMPORTA

A industria alimentaria oferta unha ampla gama de produtos xa elaborados e listos para o seu consumo ou que requiren unha mínima manipulación. Esta como-didade resulta útil en momentos nos que se dispón de pouco tempo para a cociña. Desde ensaladas envasadas en bolsa, lavadas, cortadas e listas para aliñar e servir, ata pratos cociñados que tan só requiren abrir o envase, quentar e degustar o contido, como arroces, legumes, pasta, carnes ou peixes cociñados, tortillas de pataca etc. Mesmo existe a posibilidade de adquirir, tanto para comidas como para ceas, un lote dun menú completo e equilibrado desde un punto de vista nutricional que inclúe primeiro prato, segundo e sobremesa, deseñado por especialistas en dietética e nutricionistas, e que cumpre cos criterios de dieta equilibrada. Unha alimentación sa baseada en produtos manufacturados pasa por elixir aqueles de mellor calidade, máis naturais, minimamente procesados e con menos cantidade de aditivos.