

LA COCINA SALUDABLE

LOS ALIMENTOS DE LA SALUD

La **OMS** (Organización Mundial de la salud) ha definido **“Salud”** como el completo estado de bienestar físico, psíquico y social y no simplemente como la ausencia de enfermedad.

Los alimentos son sustancias de diverso origen que los humanos, como todo ser vivo, precisamos ingerir para:

1. Obtener la energía consumida por el funcionamiento de los órganos y músculos.
2. Producir las células de los diversos tejidos, reponiendo las desgastadas.
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo.

Se engloba en el término **alimentación**; todas las actividades humanas destinadas a procurar los alimentos (trabajar, guisar, comprar y comer). Específicamente la alimentación es un acto consciente y voluntario, de tal forma que una persona puede decidir que come, cuando y como, así como que cantidad.

LO SANO ES COMER DE TODO

Hay otras formas de agrupamientos de los alimentos, entre estas merece destacar la llamada pirámide nutricional.

La pirámide nutricional es un método utilizado para sugerir a la población que consuma diariamente una variedad de alimentos en forma equilibrada, con la cuál ayudan a mantener un peso saludable y disminuye el riesgo de enfermedades.

Los alimentos están distribuidos en grupos según su composición nutricional y están ubicados según la proporción en que deben ingerirse (mayor cantidad de los alimentos de abajo y menor cantidad de los alimentos de arriba). Las premisas de la pirámide son variedad, equilibrio y moderación, que significa comer de cada grupo de alimentos la cantidad necesaria, adecuado a los procesos metabólicos y actividad física de cada persona.

Sus 5 grandes grupos con:

Grupo almidones: Abarca cereales, legumbres, pastas y son la principal fuente de energía. Aportan fibra, minerales y vitaminas del complejo B.

Grupo frutas y verduras: Aportan fibras, antioxidantes, vitaminas y minerales para regular nuestro organismo. Cuánto más variedad de color haya en cada comida, incorporará más vitaminas.

Grupo carnes, queso, huevo, legumbres: Estos alimentos aportan proteínas de buena calidad, hierro, grasas omega 3 en pescados, calcio en quesos. Elegir carnes y quesos de bajo contenido graso y 2 yemas semanales.

Grupo lácteos: Abarca leche, yogur, leche cultivada que son importante fuente de calcio, vitaminas A y D, proteínas de alto valor nutricional.

Grupo grasas: Tienen alta concentración de calorías, consumir lo menos posible: aceite, margarina, mayonesa, semillas, frutas secas, palta, manteca, crema de leche.

PIRÁMIDE NUTRICIONAL



EL ALIMENTO INTEGRAL

Hoy en día, la gama de variedades culinarias integrales que nos ofrece el mercado es enorme: arroz, pasta, pan, bizcochos, galletas de todas las formas y sabores, etc. Pero... ¿qué es lo que diferencia exactamente a estos productos de los 'ordinarios'? Pues bien, el único 'secreto' consiste en el uso de cereales de grano a la hora de su elaboración. Esto quiere decir que las partes exteriores del grano, el germen y el salvado no se eliminan en el momento de la trituración, tal y como ocurre con los cereales refinados. Una diferencia que hace que dichos alimentos proporcionen al organismo una serie de beneficios, entre ellos:

- Mejoran el tránsito intestinal y contribuyen a prevenir el estreñimiento.
- Pueden prevenir enfermedades como el cáncer, en especial el de colon.
- Proporcionan una sensación de saciedad que evita la ingesta de otros alimentos más calóricos, un aspecto importante en las dietas de adelgazamiento. No obstante, esto no quiere decir que se puedan tomar sin medida: lo que realmente varía respecto a los alimentos refinados es su cantidad de fibra, vitaminas, minerales y nutrientes y no tanto en el número de calorías, por lo que se puede decir que tanto unos como otros aportan similar cantidad de energía.
- Ayudan a reducir los niveles de colesterol y, por tanto, el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Son ideales para las personas con diabetes, ya que su ingesta no produce 'picos' elevados de glucosa en sangre.

EL ACEITE DE OLIVA COMO PRODUCTO SALUDABLE

El aceite de oliva es el más utilizado en la cocina mediterránea. Hay que distinguir diferentes variedades:

-Aceite refinado de Oliva: Se obtiene al final de la molturación de la aceituna, realizando procesos químicos que restan todo tipo de impurezas a los restos de aceitunas acumulados en los molinos, así como acidez a los aceites de malas cosechas y restos de cosechas anteriores. En el mercado se encuentra mezclado con otro tipo de aceites.

-Aceite de Oliva. Con este nombre se designa a la mezcla de aceite de oliva refinado y aceite de oliva virgen extra. La proporción de la mezcla puede variar de una marca a otra, siendo la proporción máxima 80% Refinado y 20% Extra.

-Aceite de orujo de Oliva: Aceite resultante del centrifugado de los huesos y pieles de las aceitunas. Es un aceite mucho más ácido que el y con fuerte olor. Su presentación en el mercado se hace con mezclas de refinado y virgen extra.

-Aceite de Oliva Virgen Extra: Zumo puro de oliva 100%, extraído de la oliva en su molturación sin mezcla alguna de impurezas o residuos acidez nunca podrá superar 1º de acidez por litro de aceite

-Aceite de oliva Virgen: De idénticas características al virgen extra, pero con una acidez máxima de 2º de acidez por litro de aceite

En la catalogación de aceites de oliva pueden intervenir 1 o más variedades de aceitunas, si bien las más utilizadas son:

- **Picual:** Es la variedad andaluza más cultivada, y posee un intenso aroma afrutado y un amargor final que lo caracteriza. Además, es muy estable.
- **Hojiblanca:** Su cultivo se expande principalmente en Andalucía. Posee un sabor intenso y es muy recomendable en la elaboración de la mahonesa y otras salsas frías que lo requieran
- **Cornicabra:** Su cultivo se realiza en Madrid y Castilla-La Mancha. Posee un fino aroma y sabor que recuerda a frutos secos. Es muy utilizado para consumir en crudo como aderezo de ensaladas.
- **Manzanilla:** Cultivada en Extremadura principalmente, posee intenso aroma y sabor a hortalizas frescas. Es muy utilizado como aderezo.
- **Arbequina:** Se cultiva en Cataluña y Andalucía. Se caracteriza por su intenso aroma afrutado y su sabor a almendra. Su uso en elaboraciones calientes es muy apropiado, así como mezclado con otra variedad de aceituna para conseguir mejores contrastes.
- **Empeltre:** Oliva de procedencia levantina y aragonesa. Posee un sabor y características a la arbequina, pero con toque de avellana.

ADITIVOS Y CONSERVANTES

Los conservantes o aditivos son aquellas sustancias orgánicas o inorgánicas que se le agregan a los alimentos con la intención no sólo de preservar el tiempo de almacenamiento del alimento, sino con el objeto también de mejorar su textura, apariencia, sabor, color y contenido vitamínico.

Encontramos en este tipo de sustancias varios tipos:

- **Aditivos nutricionales :** muchos de los alimentos mas comunes como la leche, el cereal, la harina, la margarina, el pan y las galletas, etc., están adicionados con vitaminas y minerales para complementar su

falta en la dieta de una persona o para justificar su pérdida en el procesamiento. Dicha fortificación y enriquecimiento ha ayudado, en algunos casos, a reducir la desnutrición. Estos aditivos proveen al alimento de vitaminas, aminoácidos, minerales, calorías.

- **Conservantes:** retrasan el deterioro y pudrición de los alimentos debido a la acción de los microorganismos. Son sustancias antimicrobianas para inhibir, retardar o prevenir la proliferación de bacterias, levaduras y moho. Los compuestos sulfatados se usan para evitar la aparición de bacterias en alimentos y bebidas como el vino, la fruta desecada y las verduras en vinagre o en salmuera. Entre estas sustancias encontramos frecuentemente el **ácido sórbico**, que entre sus aplicaciones tiene la finalidad de conservar los productos elaborados a base de papa, queso, lácteos y las mermeladas. **Los nitratos** (o nitritos) representan otro grupo de sustancias que sirven como preservativos en productos cárnicos y embutidos con el fin de protegerlos de las bacterias. **El ácido benzoico** y sus sales de calcio, sodio y potasio funcionan como agentes antibacterianos y antifúngicos en productos como los pepinillos en vinagre, mermeladas y gelatinas bajas en azúcar. Todas las sustancias preservativas actúan evitando la pronta pudrición microbiológica, la deterioración química del alimento y el control de insectos, plagas y roedores. Los antioxidantes son preservativos que, además, evitan que las grasas y aceites en los alimentos horneados y otras comidas se arrancien o pierdan su sabor. También evitan que las frutas frescas sin cáscara, como el durazno, el plátano, la manzana, etc, se vuelvan color café cuando se exponen al aire.
- **Colorantes:** modifican el color, y pueden ser colorantes naturales o artificiales.
- **Saborizantes:** son aquellos que aumentan la calidad del sabor, y pueden ser sintéticos o naturales.
- **Sustancias químicas texturizantes:** estas afectan las propiedades funcionales de los alimentos y les dan textura y apariencia agradable. Los emulsificantes confieren a los productos una textura consistente e impiden que se separen. Los estabilizantes y espesadores les dan textura suave, uniforme. Los agentes anticoagulantes ayudan a sustancias como la sal a fluir con libertad
- **Ceras :** sustancias químicas para controlar la humedad.

Algunos de los conservantes o elementos químicos más comunes en los alimentos procesados son:

Ácido acético, ácido cítrico, ácido fosfórico, benzoato de sodio, glutamato monosódico, nitritos, dióxido de azufre, sulfato de aluminio y sodio, sulfato de calcio, manteca de cerdo, dióxido de azufre, aspartame, etc.

CUALES SON LAS CLAVES PARA COMER SANO

La dieta equilibrada, que nos permitiría disfrutar de una alimentación completa, viene dada por la ingestión de alimentos que contengan la cantidad y calidad de nutrientes necesarios para el sostenimiento de nuestra actividad orgánica y física.

A fin de hacer más sencilla la relación entre alimentos y nutrientes, los especialistas en nutrición, los han reunido en siete grupos dentro de un círculo con cuatro colores diferentes al que se conoce como rueda de los alimentos. Cada grupo concentra un conjunto de alimentos que aporta de manera preferente un tipo de nutriente específico.

Estos grupos son los siguientes:

1. Leche y sus derivados.
2. Carnes, pescados y huevos.
3. Patatas, legumbres y frutos secos.
4. Verduras y hortalizas.
5. Frutas.
6. Pan, pastas, cereales y azúcar.
7. Grasas, aceite y mantequilla.

El primer grupo proporciona calcio principalmente, y lo hace en forma de leche, queso y yogurt, etc...El segundo aporta fundamentalmente proteínas de alto valor biológico, y junto con el primero forma el conjunto de los plásticos formadores.

El tercero engloba alimentos de aporte mixto en nutrientes, considerados como buena base para la alimentación junto al sexto grupo. Tienen una composición alta en principios inmediatos, aportando asimismo vitaminas y minerales.

Los grupos cuarto y quinto incluyen alimentos ricos en vitaminas con especial mención de la vitamina C (ácido ascórbico), que por su fragilidad obtenemos mayoritariamente de alimentos frescos y crudos; es destacable asimismo el aporte de vitamina A (retinol) en su forma vegetal de carotenos. Son los alimentos de función reguladora.

Los grupos sexto y séptimo, fundamentalmente energéticos, con tienen hidratos de carbono y grasas respectivamente.

Si en nuestra dieta incluimos diariamente al menos un alimento de cada grupo en cantidad suficiente, conseguiremos disfrutar de una dieta equilibrada

RUEDA DE LOS ALIMENTOS



- Color rojo: grupos 1 y 2 (Alimentos plásticos).
 - Color verde: grupo 4 y 5 (Alimentos reguladores).
 - Color amarillo: grupo 6 y 7 (Alimentos energéticos).
- Color naranja: grupo 3.