



COCINA SANA

La transformación de los alimentos para poder comerlos ha atravesado diversas etapas, ha sido influida por las modas y ha evolucionado junto al hombre. Hoy se sabe que algunos métodos de cocina u alimentos son menos convenientes que otros para la salud. En tanto, existen muchos secretos que permiten mejorar la forma de cocinar y prevenir enfermedades. La cocina sana es una de las mejores aliadas.

¿A que se Llama Cocina Sana?

Es el arte de preparar los alimentos en forma saludable, minimizando los riesgos para la salud que a veces implica la cocina tradicional. Básicamente se ocupa de cómo evitar los excesos de grasas, colesterol y sal, relacionados con las enfermedades cardíacas, arteriosclerosis, obesidad, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Una de sus pautas más importantes es aumentar las proporciones de alimentos de origen vegetal, como **cereales, legumbres, frutas y hortalizas**.

Reducir el consumo de sal, azúcar y grasa implica beneficios para el corazón, el peso, los dientes y la presión sanguínea.

❖ La Sal y cómo disminuirla

La sal se utiliza en la industria como conservante, ya que inhibe el desarrollo de bacterias en la elaboración de alimentos como jamones, quesos, y conservas de pescados, carnes y verduras. Los productos que contienen mucho sodio (sal) o mucha azúcar no necesariamente poseen gusto muy salado o dulce. Por eso a veces podemos creer que un alimento es conveniente cuando en realidad sería mejor evitarlo.

La necesidad diaria de sal es de sólo 6 gramos, y se encuentra naturalmente en los alimentos, pero comúnmente se añade porque realza el sabor. Así se llega a duplicar o triplicar la cantidad que necesitamos, para evitar esto la cocina sana recurre a las hierbas y las especias, que añaden aroma y sabor sin aumentar el nivel de sodio. Se recomienda condimentar primero con ellas, probar la comida, y luego, si hiciera falta, agregar sal.

Hay productos comerciales que en su etiqueta no indican que poseen sal, aunque sí, por ejemplo, glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, citrato de sodio o sal de cebolla: todas esas sustancias poseen sodio y conviene evitar un consumo excesivo.



❖ Fundamental: Reducir Grasas

Las grasas son parte de muchos alimentos e influyen en su sabor, aroma y textura; aportan muchas calorías y pocos nutrientes. Se clasifican en dos tipos: saturadas y no saturadas.

Las grasas de origen animal son **muy saturadas**; resultan perjudiciales para la salud ya que elevan el colesterol en sangre y favorecen la formación de placas de ateroma, que con el tiempo pueden derivar en arteriosclerosis. Cuanto más saturada es la grasa, más firme es su consistencia a temperatura ambiente. La manteca, por ejemplo, contiene alrededor de un 80% de grasas, de las cuales un 59% son saturadas.

En tanto, las grasas de origen vegetal son principalmente **no saturadas**. Pueden incluirse en la alimentación en proporciones adecuadas sin que produzcan efectos no deseados. Al contrario, consumidas en reemplazo de las grasas saturadas ayudan a disminuir el colesterol en sangre, manteniéndolo en niveles bajos. Los aceites de maíz, uva, girasol, soja y oliva son grasas no saturadas.

La cocina sana utiliza el aceite en cantidades moderadas y reserva las frituras para muy contadas ocasiones. Cuando se calienta el aceite a alta temperatura, éste modifica su composición química y pasa a asemejarse a las grasas saturadas, con sus mismos efectos.

❖ El Azúcar y sus reemplazos

El azúcar constituye un combustible para el cuerpo: provee energía para el metabolismo de los tejidos, especialmente los músculos y el cerebro. Pero aporta muchas calorías y por lo tanto no conviene que la consuman en exceso quienes tienen que adelgazar o mantener el peso; a la vez, favorece la aparición de caries.

Está presente en la mayoría de los alimentos (leche, cereales, legumbres, verduras, frutas) naturalmente, por lo tanto no sería necesario agregarla en forma extra, salvo por el deseo de sabores dulces. Es posible reemplazar el azúcar por edulcorantes libres de Aspartamo, productos sintéticos de alto poder endulzante. Otra manera es acostumbrar de a poco el paladar a tomar infusiones sin azúcar. En cuanto a la miel, puede resultar ventajoso su uso en pequeñas cantidades debido a su contenido en fructosa

Si no queremos consumir azúcar debemos hacer una cuidadosa lectura de las etiquetas de los productos comerciales. Muchos de ellos no indican que contienen azúcar pero sí sacarosa, melaza, glucosa, fructosa, dextrosa, lactosa, sorbitol, xilitol, manitol, que son diferentes tipos de azúcares.



❖ Secretos de la Cocina Sana

Rescate las legumbres, a veces injustamente olvidadas. Ingénieselas para incluir en los platos lentejas, arvejas, porotos, habas.

Incluya ensaladas de diferentes combinaciones y colores. La variedad de colores asegura diferentes nutrientes, tenga siempre en la heladera o en canastas dos o tres variedades de fruta.

Ofrézcaselas a chicos y grandes como colaciones entre las comidas principales. Inclúyalas en preparaciones: licuados, jugos, ensaladas, flanes, gelatinas, carnes, purés.

Las frutas y hortalizas ricas en vitamina C (cítricos, frutillas, tomate, kiwi, repollo, ají) que se utilizan crudas no deben cortarse mucho tiempo antes de servirse porque el contacto prolongado con el aire conduce a perder esta vitamina.

Hierva las verduras de hoja a fuego lento sólo con el agua del lavado, sin agregarle más líquido, para que no se pierdan los nutrientes.

Lave bien las papas y hiérvalas con cáscara y apenas la cantidad suficiente de agua como para cubrir las. Al vapor o al horno también conservan mejor sus propiedades. Si las pela, hágalo con la papa para no desperdiciar la parte más nutritiva, que es la cercana a la cáscara.

Una forma de conservar las propiedades benéficas de los alimentos, en especial de las carnes, es cocinarlos primero a fuego fuerte y luego bajar a mediano o mínimo. Así se sellan –cierran sus poros– y conservan más los jugos y nutrientes. Hay que rociar la carne y no la sartén con aerosol vegetal para que el aceite no se queme en la cacerola, lo cual no es saludable.

Quite toda la grasa visible a las carnes antes de cocinarlas. Prefiera la cocción al horno, plancha, parrilla.

Reemplace la fritura por cocción al horno. Coloque en el horno un recipiente con agua para que el ambiente se mantenga húmedo y los alimentos no se sequen.

Use leche y derivados descremados. Puede reemplazar la crema por salsa blanca preparada sin manteca, queso blanco o yogur natural.



❖ La Cocina al vapor

Este es uno de los métodos de cocción más simple, sana y natural para que los alimentos conserven todas sus vitaminas y minerales, y su color. Quedan muy aromáticos y apetitosos.

Para cocinar al vapor se puede recurrir a una vapor hiera eléctrica o a una cacerola especial, si se dispone de ellos.

El método es simple. La cacerola lleva un poco de agua y los alimentos se disponen en el canasto, que no toca el líquido. Se tapa, se lleva al fuego y el vapor caliente realiza la cocción en un tiempo un poco más largo que lo común.

Recuerde que la cacerola debe ser lo suficientemente grande como para permitir que el vapor circule libremente en su interior, a fin de asegurar que los alimentos se cocinen en forma pareja. Para agregar sabor se puede incorporar al líquido del recipiente especias, hierbas o vino.

❖ Los Utensilios necesarios

De la amplia cantidad de utensilios e implementos de cocina que se encuentran al servicio de las amas de casa de hoy, hay algunos que la cocina sana considera infaltables:

Pela papas, para quitarles a las hortalizas el mínimo de cáscara, ya que es cerca de ella donde se concentra la mayor cantidad de nutrientes.

Cacerolas, planchas y sartenes de material antiadherente (tipo teflón).

Canastitos de acero inoxidable adaptables, llamados vaporines, que se colocan dentro de las cacerolas para lograr la cocción al vapor

Papel adherente. Estas hojas de plástico transparente pueden usarse para envolver alimentos y recipientes abiertos que van a la heladera. De este modo se conservan mejor

Cucharas de madera, que no raspan el aluminio de las cacerolas.

No olvide visitar nuestro sitio Web www.atodosabor.com