

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA.
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES
DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



De la cesta a la mesa

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMIENZA POR LA COMPRA, PUES LOS ALIMENTOS DISPONIBLES EN CASA SERÁN LOS QUE FORMEN PARTE DE NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS, CONDICIONANDO EN GRAN MEDIDA NUESTRA SALUD. ADEMÁS, SERÁ IMPORTANTE SELECCIONAR LOS SISTEMAS DE COCINADO MÁS ADECUADOS PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS, ESCOGER EL RESTO DE INGREDIENTES QUE FORMARÁN PARTE DE LAS RECETAS Y SUS ACOMPAÑAMIENTOS, ASÍ COMO HACER USO DE UNA PRESENTACIÓN APETITOSA PARA DISFRUTAR DE ELLOS EN LA MESA.

Un gran truco para seguir una alimentación saludable es disponer en casa de un entorno alimentario que facilite el consumo de alimentos saludables. Para ello es clave realizar, antes de nada, una planificación de menús, que se ajuste a las preferencias y situaciones fisiológicas de la familia. Es decir, considerar si hay personas mayores, niños, personas con alguna alergia, etc.

En los menús, deben abundar los alimentos de origen vegetal (hortalizas; cereales, preferentemente integrales; legumbres; frutos secos; fruta), limitando los alimentos de origen animal (carne blanca, preferentemente en lugar de roja; pescado y marisco; huevos) y evitando los alimentos ultraprocesados ricos en grasas, azúcar o sal, tales como los refrescos, la bollería, la comida rápida y los embutidos. Asimismo, es preferible elaborar menús a base de producto fresco, de temporada y, siempre que sea posible, de cercanía.

Una vez se sabe qué platos compondrán nuestro menú semanal, es mucho más sencillo organizar las compras, tal y como te mostramos a continuación.

Antes de hacer la compra

A la hora de hacer la compra, es muy fácil dejarse llevar por lo que se expone en las estanterías y en sus cabeceras, o por lo que nos apetece justo en ese momento. Para evitarlo, hay dos remedios infalibles:

- Llevar elaborada la lista de la compra: si se tiene muy claro lo que se quiere, es más fácil llenar el carro estrictamente con los alimentos que se necesitan.

Una misma cantidad de comida servida en un plato grande o uno pequeño, puede tener un efecto visual distinto

- Hacer la compra después de haber comido: puede parecer un consejo simple, pero es de gran ayuda para evitar caer en una compra compulsiva. Este tipo de compra es en general abundante en alimentos que no están en nuestra lista de la compra, y que suelen ser ultraprocesados.

Haciendo la compra

Una vez que se empieza a echar alimentos en el carro o la cesta, se recomienda seguir los siguientes consejos para asegurar una compra coherente y saludable:

- No dejarse llevar por los envases atractivos, promociones o regalos. Es mucho más inteligente leer la etiqueta nutricional y elegir los menos procesados. Estas estrategias son muy comunes en los alimentos y bebidas ultraprocesadas: refrescos, aperitivos, bollería, etc.
- Cuidado con los “reclamos de los productos”. Por ejemplo, existen muchos productos que indican “sin colesterol” y, sin embargo, presentan cantidades importantes de azúcar (como algunos cereales de desayuno, bollería, mermeladas). Otros anuncian “sin azúcar añadido”, pero sus niveles de ácidos grasos saturados son elevados (postres, bollería, lácteos). Tanto si pone “sin colesterol” como “sin azúcares añadidos”, no quiere decir que el alimento aporte pocas calorías.

Preparar los alimentos

El siguiente paso será utilizar los alimentos convenientemente, para que las recetas resulten saludables y sabrosas. A continuación te describimos las principales recomendaciones:

- Siempre que se pueda, utilizar aceite de oliva en lugar de cualquier otra grasa o aceite. Y controlar la cantidad añadida: unas gotitas bastan.
- Condimentar con hierbas aromáticas y/o especias, en lugar de utilizar salsas grasas o mucha sal.
- Quitar toda la grasa visible de las carnes, así como la piel de las aves.
- Evitar que los alimentos estén excesivamente cocidos. La pasta es preferible que esté al dente y las verduras, con cierta consistencia.

Presentar los alimentos

Cuidar pequeños detalles –seleccionar la vajilla adecuada, estar atentos a cómo se disponen los alimentos en el plato, y poner la mesa con el mantel y la servilleta a juego, etc– puede ayudar a que la comida resulte más apetitosa. La diferencia entre presentar la comida de cualquier manera, a hacerlo como si se tuviera invitados, tan sólo supone un minuto extra. Por lo tanto, aunque se coma solo, cuidar la presentación facilitará poder disfrutar más de lo que comemos.

Por otra parte, controlar el tamaño de las porciones es una de las claves para el control del peso y para alimentarse de un modo saludable. Sin embargo, una misma cantidad de comida servida en un plato grande o uno pequeño, puede tener un efecto visual distinto. Es preferible usar platos pequeños o medianos si el menú está compuesto por un primero, un segundo y postre, mientras que si se opta por un plato único, puede ser más apropiado escoger un plato grande o mediano, en lugar de utilizar uno pequeño. Así se evita la sensación de haber comido poco y, por tanto, tener ganas de repetir.

También es recomendable llevar a la mesa sólo la cantidad de alimentos adecuada para las necesidades de cada uno. Por ejemplo, si se lleva la barra de pan entera a la mesa, es más fácil repetir de pan y terminar comiendo más del que se tenía previsto. Esto puede aplicarse a todos los alimentos, tales como los aperitivos, el aceite y los aderezos.

Comer de forma inteligente

Para favorecer una digestión adecuada, es imprescindible:

- Masticar bien los alimentos.
- Comer despacio, ya que la sensación de apetito tarda en desaparecer. Si, por el contrario, se come rápido, cuando nos llegue la sensación de saciedad, ya habremos comido demasiado.
- Comer cantidades moderadas de alimentos. No hace falta esperar a levantarse de la mesa cuando se tenga la sensación de que se está harto o sea necesario desabrochar algún botón del pantalón. Lo ideal es dejar de comer antes, simplemente cuando desaparezca la sensación de apetito. Para esto es clave dejar un poco de apetito para el postre a base de frutas frescas. ●

