

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



Ahorr
en el gasto de la compra, **sin recortar en salud**

SEGUIR **UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE NO TIENE POR QUÉ SER MÁS CARO**. ES MÁS, INCLUSO PUEDE SER MÁS ECONÓMICO. SI EN ESTE MES TIENES QUE APRETARTE EL CINTURÓN, POR LA **CUESTA DE ENERO**, TE DAMOS UNOS SENCILLOS CONSEJOS PARA QUE EL ESFUERZO NO SE HAGA TAN DURO.

Parece que los españoles somos los europeos que más gastamos en Navidades y, además, es habitual que gastemos más de lo que teníamos previsto. Aunque parte de este incremento se debe a regalos y presentes, también destinamos más a alimentación respecto a otros períodos del año. De este modo es habitual que, en enero, nos veamos obligados a replantearnos ciertos gastos o hábitos que nos permitan sanear la economía doméstica.

La alimentación es uno de los desembolsos principales de los hogares. Sin embargo, economizar en alimentación no debe suponer reducir el estándar de calidad sensorial y nutricional de los alimentos. Incluso, seguir una alimentación más saludable puede ser más económico, ya que, por ejemplo, en general los alimentos de origen vegetal (como las hortalizas, frutas, cereales, legumbres, etc.) suelen ser más económicos que los alimentos de origen animal (como las carnes y pescados). Y, afortunadamente para nuestros bolsillos, los expertos recomiendan que sigamos una alimentación más rica en alimentos de origen vegetal: frescos y poco procesados.

Trucos en la compra

Una de las claves es planificar los menús semanales de tu familia. De este modo, sabremos exactamente los alimentos que necesitaremos a la hora de hacer la compra. Cuando no planificamos, se suele recurrir a la improvisación, de manera que se corre el riesgo de aumentar el gasto (y el consumo de alimentos menos saludables). Así, y después de planificar los menús, y antes de hacer la lista de la compra, conviene revisarla despensa. Esto te permite evitar acumular demasiados alimentos que pueden terminar caducados y en mal estado, terminando en la basura. Cuando lo hagas, aprovecha para sacarle un mayor rendimiento: repasa las fechas de consumo preferente y caducidad, y guarda los alimentos cada uno según sus propiedades, en especial los frescos que deban ir en la nevera o que decidas congelar.

Después, diseña tus menús, en los que es conveniente que incluyas recetas de alimentos de temporada. Por ejemplo, las frutas y hortalizas de temporada están a mejor precio, además de estar en su mejor momento sensorial y nutricional.

Seguir una alimentación más saludable puede ser más económico, ya que, en general, los alimentos de origen vegetal suelen ser más económicos que los alimentos de origen animal

Los expertos recomiendan que sigamos una alimentación más rica en alimentos de origen vegetal: frescos y poco procesados

En enero aprovecha los cítricos –como mandarinas y naranjas–, kiwis, manzanas, plátano y las últimas granadas y caquis, además de las alcachofas, acelgas, espinacas, escarolas, coles, coliflores, rábanos, cardo, etc.

Y tras esto, cuando vayas a hacer la compra, compara los precios considerando el peso, pues a veces el volumen del paquete puede dar a entender que hay más producto del que realmente contiene. Asimismo, es recomendable que elijas los alimentos frescos que estén en mejores condiciones (sin golpes, etc.), con el fin de evitar un rápido deterioro, y que te fijes en la fecha de caducidad y de consumo preferente de los productos envasados. También procura hacer la compra sin apetito, ya que así es mucho más fácil ser fiel a tu lista y evitar el riesgo de hacer una compra compulsiva.

Aprovechar lo sobrante

Si has cocinado de más, aparta lo que te quede antes de servirlo y guárdalo en la nevera en recipientes aptos para uso alimentario, no más de 2-3 días (según el tipo de alimento). Si optas por congelarlos, hazlo por raciones, en recipientes adecuados y en cuanto estén fríos.

Además, es importante que extremes las medidas de higiene durante el cocinado y preparación, en especial cuando lo hagas para varios días o hayas cocinado de más. Sobre todo esto, a continuación te damos algunas ideas:

- **Si has cocinado verduras y te han sobrado, puedes reusarlas en salteados, salsas, sopas, purés o cremas, a las que también puedes añadir legumbres cocidas.**
- **Las sobras de pescados y mariscos debes usarlas lo antes posible, no dejando pasar 1-2 días.**
- **Si te sobra algo de carne asada o en salsa, puedes reusarla en guisos de legumbres, sopas, pasteles de carne, salsa para pasta, croquetas o albóndigas.**
- **Si te sobra fruta fresca cortada, puedes tomarlas al día siguiente o hacer batidos, zumos o compotas. Cuando la guardes, puede ser necesario que la rocíes con un poco de zumo de limón para evitar que se oxide, para que se mantenga su aspecto y puedas consumirla con seguridad.**

Finalmente recordarte que, cuando recalientes los alimentos cocinados, llevas a ebullición los líquidos y te asegures de que todas las partes del alimento alcanzan la misma temperatura, que habrá que mantener durante unos minutos. Además, ten presente también que solo debes recalentar la cantidad de alimento que vayas a consumir. ●

La canela

reduce los niveles de **glucosa en sangre** después de las comidas

La canela es una especia aromática derivada de la corteza de varias especies de árboles del género *Cinnamomum*. Es sobre todo un alimento muy antioxidante que reduce el daño que los radicales libres causan a las células. Un estudio comparó el contenido antioxidante de 26 hierbas y especias diferentes y concluyó que la canela tiene la segunda mayor cantidad de antioxidantes (después del clavo de olor). Un estudio, realizado en la Universidad Joseph Fourier en Grenoble (Francia), mostró que el consumo de 500 mg de extracto de canela al día durante 12 semanas disminuye el marcador de estrés oxidativo en un 14 % en adultos con pre-



diabetes. Es un dato a tener en cuenta porque el estrés oxidativo está relacionado con el desarrollo de casi todas las enfermedades crónicas, incluyendo diabetes tipo 2.

¿Por qué es eficaz la canela?

En las personas con diabetes el páncreas no produce suficiente hormona insulina o las células no responden adecuadamente a su acción, lo que provoca que los niveles de azúcar en sangre se eleven. La canela reduce el azúcar en la sangre porque imita los efectos de la insulina y facilita el transporte de glucosa a las células, según un estudio dirigido desde el departamento de Bioquímica, Biofísica y Biología molecular de la Universidad del Estado de Iowa (EE.UU.)

Cuida tu azúcar con canela

Estas cápsulas están elaboradas a base de un extracto especial de corteza de canela de Ceilán exento de cumarina así como cromo que contribuyen a mantener normales niveles de glucosa en sangre.

Más información en:

f salus.es

Instagram salus.es

www.salus.es



Sin gluten,
sin lactosa



Pregunta en herboristerías,
farmacias y parafarmacias

Dr. Dünner
SWITZERLAND

