



# Consejos alimenticios saludables

## SOBRE GRASAS, AZÚCAR Y SAL

**P**ara conseguir una alimentación saludable, hay que restringir al máximo la ingesta de grasas, un nutriente tan necesario como controvertido, y hay que moderar el consumo de azúcar y sal. Sobre el azúcar no hace falta decir demasiado, teniendo en cuenta que cualquier persona con diabetes sabe que no puede abusar, pero sobre la sal quizás no se insiste tanto. Muy importante: debemos saber comprar, por lo que es bueno planificar las comidas y leer las etiquetas cuando tengamos el producto en la mano en el supermercado. Y, por supuesto, conviene tener presentes algunos consejos e indicaciones cuando estemos dentro de la cocina.

**Las grasas no saturadas son necesarias, pero hay que tomarlas con moderación**

### Las grasas, no saturadas

Las grasas no son malas por definición. Es más, se sabe que una dieta equilibrada hace más por nuestra salud que una dieta baja en grasas. Hay que decir que hay grasas que son necesarias y recomendadas para la salud cardiovascular, si bien hay que tomarlas con moderación. Las grasas buenas son las no saturadas, como el aceite de oliva, o las poliinsaturadas, que están presentes en los frutos secos. Las grasas saturadas están en las carnes rojas y bollería industrial.

A la hora de entrar en la cocina, conviene tener en cuenta algunas pautas. Para empezar, hay que elaborar la comida sin grasa: a la plancha, en el horno, a la parrilla, al vapor, en el microondas. Si utilizamos aceite, que sea de oliva. Si hacemos frituras, procuremos que el alimento frito contenga la menor cantidad de aceite: evitemos los rebozados, que se impregnan de mucha grasa. Un buen consejo es escurrir los fritos en papel de cocina absorbente para eliminar el exceso de aceite. Siempre que fríamos, el aceite debe estar muy caliente.

Cuando queramos cocinar al horno, debemos envolver el alimento en papel de aluminio: así se evita el sobrante de grasas.

Hay infinidad de consejos, pero no queremos olvidarnos de destacar que es bueno evitar la yema del huevo, que tiene mucho colesterol. Las claras, en cambio, son muy saludables.

### El azúcar, en pequeñas dosis

Más allá del mandamiento que nos limita el consumo de dulces, hay que tener

en cuenta muchas más restricciones en nuestra dieta, unas restricciones tan buenas para las personas con diabetes como para las personas que no tienen la enfermedad. Así, debemos tener presente que los zumos envasados y las bebidas carbonatadas tienen altas dosis de azúcar. Y debemos saber que todos los alimentos en conserva tienen más o menos azúcar: hay que saber identificar el azúcar encubierto en determinados alimentos. Nos referimos al azúcar que se usa como conservante de los productos envasados. Habitualmente, las etiquetas aluden al contenido de azúcar con nombres como sacarosa, fructosa, glucosa, sirope de maíz, lactosa, y maltosa.

Más consejos: por saludables que sean las frutas, conviene tener claro que elevan el nivel de glucosa en sangre. También hay que saber que la harina, y todos los derivados alimenticios derivados a partir de ésta, como el pan de cualquier tipo y las pastas, tienen azúcar que se absorbe lentamente por el organismo. Y para aquéllos que

## Debemos estar muy alertas con las comidas precocinadas y con los alimentos en conserva

acompañen las sesiones de cine en casa con palomitas de maíz, conviene tener presente que éstas provocan hiperglucemia con facilidad.

### La sal: cuidado con las sopas de sobre

Conviene tener un especial cuidado con la alimentación precocinada o con determinadas conservas, así como con las sopas de sobre, ya que tienen altas concentraciones de sal. Y a la hora de hacer una ensalada, no debemos abusar del aceite en el aliño, de las aceitunas (tienen mucha sal), del maíz (hidratos de carbono) o de las conservas (alta presencia de sal).

Un consejo muy bueno es hervir al vapor los productos vegetales en conserva durante tres minutos para así eliminar la sal. Y en caso de tener la tensión alta, usemos hierbas aromáticas, zumo de limón o especias para condimentar, en lugar de la sal: ajo, tomillo, laurel, albahaca, menta, nuez, piel de limón o de naranja, etcétera. ●



La harina tiene un azúcar de lenta absorción por el organismo