



Manual para Manipuladores de Alimentos

Módulo 8: Claves de
una buena alimentación

Indice

Capítulo 1. Agua	1
Capítulo 2. Frutas y verduras	2
Capítulo 3. Aceites	5
Capítulo 4. Pescado	7
Capítulo 5. Sal y azúcar	8



Capítulo 1. Agua

A lo largo de este módulo vamos a ver algunas claves para alcanzar una alimentación saludable y placentera.

Prefiere siempre el agua a otras bebidas. Limita los refrescos y los jugos artificiales.

El **consumo suficiente de agua contribuye al bienestar** y nos ayuda a rendir más física y mentalmente.

Los refrescos y los jugos artificiales contienen azúcares, edulcorantes, ácidos y cafeína, con efectos potencialmente adversos para la salud.

Además, aportan de manera innecesaria calorías que conducen al sobrepeso y se asocian con la aparición de enfermedades.

¿Por qué los refrescos y otras bebidas azucaradas predisponen al sobrepeso?

El cerebro tiene poca capacidad **para “registrar” las calorías** de este tipo de bebidas. Esto se debe a que en comparación con los alimentos, no generan la misma saciedad e incentivan al consumo desmesurado.

Si se agrega a la dieta diaria el consumo de una lata de refresco azucarado, se puede ganar hasta dos kilos y medio de peso al año.

Por ejemplo cuando tomas un refresco de 600 ml, estás consumiendo más de 60 gramos de azúcar (4 cucharadas soperas), con un aporte de más de 250 Calorías, superando el máximo de azúcar recomendado para todo el día.



Por otro lado, los refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas endulzados con edulcorantes artificiales, si bien no tienen calorías, tampoco son una buena opción.

Cuando se toman habitualmente, el paladar se adapta al sabor dulce y como consecuencia se rechaza el agua y resulta difícil aceptar y disfrutar del sabor de las frutas naturales.

Si estás habituado a tomar refrescos, prueba sustituirlo por agua con sabores, preparadas por ejemplo con limón, hojas de menta, jengibre, canela, hierbas aromáticas, etc.

RECUERDA:

El agua potable de la canilla o embotellada es
la mejor opción para quitar la sed.

No esperes a tener sed, ¡recuerda tomar agua!



Capítulo 2. Frutas y verduras

Incorpora verduras y frutas en todas los menús que prepares. Las frutas y verduras ayudan a mantenerse saludable y con un peso adecuado.

Las frutas y verduras aportan pocas calorías y dan saciedad, por lo que ayudan a controlar el apetito y a alcanzar o mantener un peso adecuado. Todas ellas contienen fibras, sustancias bio activas, minerales y vitaminas.

¿Qué aportan las frutas y verduras?

Fibras

Las fibras ayudan a controlar el nivel de azúcar en sangre, a mantener el tránsito intestinal y a desarrollar una flora intestinal que aumenta la inmunidad.

Sustancias bioactivas

Las sustancias bio activas actúan como antioxidantes. Tienen propiedades anti-inflamatorias que previenen enfermedades.

Es importante consumir variedad de verduras y frutas de distintos colores, ya que la composición varía de unas a otras. Algunas son muy ricas en vitamina C, otras en vitamina A y E, mientras que otras contienen grandes cantidades de potasio.

Vitamina A:

Los vegetales verdes y amarillos como la zanahoria, la espinaca, la acelga, el zapallo, la remolacha, el durazno y el damasco son ricos en Vitamina A, que es esencial para el crecimiento normal, para la salud de la piel, ojos, dientes, encías y cabello.

Vitamina C:

El kiwi, la naranja, el limón, el tomate, el melón, el brócoli, el morrón y el repollo son muy ricos en Vitamina C, que favorece la absorción del hierro y previene las infecciones y resfríos.

Vitamina E:

El durazno, la ciruela, la palta, los espárragos, la espinaca, la acelga, la remolacha y el brócoli son ricos en la vitamina E que es un potente antioxidante.

Potasio:

La banana no es la única fuente de potasio, sino que la naranja, el kiwi, el melón, la palta, la remolacha, la espinaca y la acelga también son ricos en este mineral que ayuda a regular el balance de agua en el organismo y a mantener la presión arterial normal.

Además, las frutas y verduras te protegen de enfermedades como la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la diabetes.

¿Cómo incorporar las frutas y verduras en nuestras preparaciones?

Frutas:

Elige variedad de verduras y frutas de estación, de distintos colores.

Incluye una fruta natural en el desayuno. Las frutas secas como las pasas de uva, las ciruelas y los orejones son también una buena opción ya que se conservan bien.

De postre, elige frutas frescas, ensalada de frutas, fruta trozada con yogurt bajo en grasas y azúcar. Las manzanas, peras y duraznos asados son una buena alternativa y en el microondas llevan poco tiempo.

Prepara y guarda en la heladera ensaladas con las frutas frescas, agregarles jugo de naranjas o jugo de limón, para evitar que se pongan oscuras. No le agregues azúcar.

Verduras:

Comer una ensalada verde o una sopa de verduras antes de las comidas da saciedad. Prepara sopa con todo tipo de verduras. La puedes hacer una vez a la semana y en pequeñas porciones congelarla para el resto de los días.

Puedes agregar a las pastas, guisos, estofados y tortillas trozos de verduras como cebollas, tomates, morrones, zanahorias, berenjenas, zapallitos, calabazas y brócoli.

Al preparar refuerzos o sándwiches agrégale verduras como lechuga, tomate, pepino, zanahoria. Prueba agregarle berenjenas y zucchinis saltados a la plancha o al horno.

La idea es poder cocinar con frutas y verduras habitualmente, sin que esto genere un gasto extra.

Te recomendamos que elijas productos de estación, ya que estos siempre se ofrecen a mejores precios.

RECUERDA:

No siempre mayor precio es igual a mejor calidad. Puedes encontrar a un precio más accesible verduras y frutas de formas o tamaños diferentes al estándar pero con el mismo valor nutricional y sabor.

Para estar informado consulta los recomendados de la semana del Mercado Modelo en www.mercadomodelo.net. Puedes suscribirte gratuitamente y lo recibirás en tu mail.



Capítulo 3. Aceites

Elige aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evita comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan entre sus ingredientes grasas trans.

Las grasas en cantidad adecuada son parte fundamental de una dieta placentera y saludable. Sin embargo, no son todas buenas.



Grasas trans:

Son aceites de origen vegetal modificados industrialmente, obteniendo margarinas, grasas vegetales o aceites hidrogenados.

Las grasas saturadas están presentes en:

- fiambres, embutidos y hamburguesas
- cortes de carnes “gordos” y piel del pollo
- grasa de vaca, cordero o cerdo
- vísceras y achuras
- manteca y crema de leche
- productos de panadería y confitería como los bizcochos, masitas, galletas, galletitas y alfajores.

Por el contrario, los aceites que utilizas habitualmente para cocinar, los pescados grasos y las nueces, son ricos en ácidos grasos insaturados esenciales, que en cantidades moderadas protegen la salud, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Muchas de las recetas que preparamos con manteca, grasa vacuna o margarina, como tortas y galletitas, quedan muy bien con aceite.

Anímate a sustituir las grasas sólidas por los aceites cocina a la plancha, hervido, al horno o a la parrilla.

Recuerda que cuando hacemos una fritura, el alimento pierde agua y absorbe el aceite o la grasa. ¡Tratemos que la fritura sea la excepción!

Si haces frituras recuerda tener las siguientes precauciones:

- Asegura que la temperatura sea la adecuada. Debe ser lo suficientemente caliente, pero sin que se recaliente y se queme.
- Evita reutilizar el aceite.

Además de cuidar el tipo de grasa, debes cuidar la cantidad que utilizas en tus preparaciones.

Y a la hora de hacer las compras, lee con atención la lista de ingredientes del envase y evita aquellos alimentos preparados con margarinas, mantecas vegetales o aceites hidrogenados.

RECUERDA:

Disminuye la utilización de fiambres, embutidos, carne gorda, vísceras y productos de panadería y evita las grasas trans que contienen algunas galletitas, alfajores, snacks y otros productos industrializados.



Capítulo 4. Pescado

Incluye en las preparaciones el pescado al menos una vez a la semana.

El consumo habitual de pescado es esencial para el desarrollo del cerebro, del sistema nervioso infantil y para reducir el riesgo de muerte por enfermedad coronaria en la vida adulta.

Aporta proteínas, vitaminas y minerales y contiene una cantidad reducida, pero de gran valor, de grasas omega 3.

Las grasas omega 3 son esenciales para el desarrollo del cerebro, del sistema nervioso y de la retina, por lo que su consumo es fundamental especialmente en las mujeres embarazadas, lactantes y niños pequeños.

Por ello, te recomendamos que te animes a incorporar en tus preparaciones el pescado, ya sea fresco, congelado o enlatado. Su carne es deliciosa y forma parte de los más exquisitos platos de la gastronomía mundial.

Incluye pescado al menos una vez por semana, ya que sus efectos sobre la salud se evidencian cuando se consume todas las semanas.

RECUERDA:

El consumo excesivo de panchos, hamburguesas, nuggets, fiambres y embutidos está asociado a la aparición de enfermedades cardiovasculares y de cáncer, ya que contienen excesiva cantidad de grasas saturadas y sal.



Capítulo 5. Sal y azúcar

Disminuye la sal y el azúcar cuando cocinas. Pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.

Sin lugar a dudas, cuando cocinas y le agregas sal y azúcar a la comida realzas su sabor.

Ni la sal, ni el azúcar son perjudiciales por sí mismas, **pero el problema es la cantidad que consumimos**. evidencian cuando se consume todas las semanas.

Debemos tener en cuenta que la mayor parte del azúcar y la sal que incorporamos a nuestro organismo, no está en el salero ni el azucarero, sino oculta en los productos que consumimos.

Un consumo diario equivalente a más de una cucharadita de sal, y de dos cucharadas y media de azúcar pueden generar hipertensión arterial y sobrepeso.

La buena noticia es que la preferencia por los sabores salado y dulce es adquirida y puede ser “reeducada”. Te aseguro que si cada día utilizas un poco menos de azúcar y sal en tus comidas, nadie notará el cambio.

Una forma de reducir la cantidad de sal en tus preparaciones es disminuyendo la utilización de productos como fiambres, embutidos, quesos, snacks, caldos concentrados, condimentos y salsas.

RECUERDA:

Dos cucharadas de mayonesa, ketchup, salsa golf, o tan sólo una cucharada de mostaza, contienen el 100% del total de la sal que podemos consumir por día.

Cada uno de estos ejemplos ya contiene la mitad del máximo de sal admitido por día:

4 fetas de jamón, salame o mortadela

1 chorizo

1 bolsa de 120 gramos de papitas, palitos, u otros snacks salados

3 rebanadas de queso semiduro

1 plato de sopa instantánea

1 cucharada de Salsa de soja

½ cubito de caldo

Por ello te aconsejamos que si utilizas estos productos en tus preparaciones, lo hagas sólo esporádicamente y en pequeñas cantidades.

Dale sabor a tus comidas con cantidades generosas de limón, cebolla, puerro, ajo, orégano, laurel, perejil, pimienta, cilantro y cualquier otro condimento natural. Agregale hierbas aromáticas a los aceites y vinagres.

De igual forma con el azúcar; al disminuir el consumo de galletitas dulces, alfajores y bebidas azucaradas, estaremos disminuyendo la cantidad de azúcar en nuestro organismo.

Descubre y disfruta del sabor propio de los alimentos naturales.

Acostumbrarse a los nuevos sabores lleva un tiempo, pero ¡verás que es posible!



¡DISFRUTA DE LA COMIDA!

