

6- GASTRONOMÍA EN LA OBESIDAD

6.1. MITOS Y ERRORES EN LA ALIMENTACIÓN

A causa de las creencias sin fundamento y de falsedades que se han ido transmitiendo de generación en generación, las encuestas y la simple observación del comportamiento de la población en relación con la comida, permiten señalar como frecuentes los errores que se citan a continuación.

1. COMEMOS DEMASIADO:

Esta afirmación, no significa simplemente que se llenen los platos de manera desproporcionada, sino que se ingieren demasiadas calorías, lo cual favorece una notable aparición de exceso de peso.

Este exceso calórico procede del abuso en la ingestión de grasas de origen animal, aunque tampoco se pueden descartar las de origen vegetal. Aunque se ha demostrado la excelencia del aceite de oliva, tanto para el paladar como para la salud, no se puede olvidar que una de las características de nuestra cocina son la presencia de fritos, guisos, sofritos y rebozados. Es decir, que el hecho que el aceite de oliva sea gustoso y saludable, no contradice que si se abusa, pueda favorecer la obesidad.

2. CONSUMO ABUSIVO DE PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL Y ESCASO DE PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

Según la última encuesta sobre hábitos de consumo de los españoles, publicada en el 2011 por el Ministerio de Sanidad y Consumo, se destacaba que hay una mayor ingesta de proteínas y grasas de las recomendadas pero un menor consumo de hidratos de carbono, muy por debajo de las recomendaciones saludables. La AESAN recomienda teniendo en cuenta estos resultados que se aumente el consumo de cereales integrales como pasta y arroz, frutas, verduras, hortalizas y legumbres.

3. CONSUMO INSUFICIENTE DE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

El consumo de pan ha disminuido demasiado, igualmente que el de patatas, arroz y pasta de sopa. Se tiende a creer que estos productos engordan, y que son los responsables de la diabetes, el exceso de colesterol, y en el caso del azúcar, de la caries dental, olvidándose de la importancia de una buena higiene bucal. En realidad, lo que puede hacer engordar y favorecer estas enfermedades, es la manera de cocinar los alimentos y comerlos pero de todos los grupos de alimentos.

La SENC recomienda como base de la alimentación cardiosaludable los alimentos ricos en hidratos de carbono como la pasta, arroz, pan y cereales. Hay que ingerir de 4 a 6 veces al día alimentos de este grupo.

4. LA BAJA INGESTA DE FRUTAS Y HORTALIZAS

A pesar de la oferta variada que el clima Mediterráneo nos proporciona en muchas familias hay personas –sobre todo niños y jóvenes-, que están por debajo de la media de las recomendaciones de consumo de verduras y frutas y consiguientemente no cubren los requerimientos nutricionales. Las ensaladas y las frutas frescas no acostumbran a formar parte de sus preferencias. Según datos aportados por el Ministerio de Sanidad y Consumo en el 2011, sólo el 37% de la población come fruta todos los días y sólo el 43% come verduras cada día.

Se necesita 5 raciones diarias entre frutas y verduras para tener una dieta saludable con alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes.

5. LOS ACEITES VEGETALES, SOBRETUDO EL DE OLIVA, SON PRODUCTOS ADECUADOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE. PERO OJO, SIEMPRE HAY QUE TOMARLOS CON MODERACIÓN.

Las personas con sobrepeso y obesidad han de tener en cuenta que cualquier aceite vegetal contiene 9 calorías por gramo (crudo o calentado). Aunque resulten igual de calóricos, la cultura mediterránea del aceite de oliva resulta mucho más sana

que la de la mantequilla de leche de vaca o la manteca de cerdo, por ejemplo, también muy usuales en algunos países del Mediterráneo.

Hay que intentar que la única grasa culinaria que se use sea el aceite de oliva, y si este es virgen extra aún mejor, pero siempre teniendo cuidado con la cantidad ingerida. Para una dieta hipocalórica se recomienda tomar de 2 a 3 cucharadas al día de aceite de oliva.

6. MITO 1: SUDAR MUCHO ES LA MANERA MÁS FÁCIL DE PERDER PESO.

La sudoración ayuda a perder líquido y electrolitos, pero no grasa. Realizar actividad física es clave para perder peso, pero nada tiene que ver con la cantidad de sudor producida y obviamente de nada sirve realizar un ejercicio intenso que provoque mucha sudoración si a continuación se hace una ingesta calórica sin medida. El perder líquido lleva consigo una pérdida de peso que se recupera con tan sólo beber agua y rehidratarse. Hay que intentar “quemar” la grasa almacenada haciendo que el organismo consuma más kilocalorías mediante la realización de ejercicio + la reducción de las kilocalorías ingeridas a diario a través de la alimentación.

7. MITO 2: EVITAR DESAYUNAR O CENAR PERMITE SEGUIR UNA DIETA MÁS FÁCILMENTE.

En este caso, el consejo es todo lo contrario; se tiene que intentar no llegar a estar cuatro horas sin haber consumido ningún alimento. Se tiene gran fuerza de voluntad frente a un “hambre” normal, pero se suele fracasar ante la sensación de hambre intensa que provoca espaciar demasiado las comidas. Hacer 5 comidas al día conlleva que se haga una dieta más saludable, mejor reparto de los alimentos a lo largo del día y se evita llegar a la siguiente comida con sensación de hambre y necesidad de ingerir cualquier alimento de forma rápida y ansiosa.

8. MITO 3: LOS NERVIOS ENGORDAN

La ansiedad, depresión y las alteraciones emocionales agudas o permanentes no favorecen engordar, siempre que no se acompañen de un consumo calórico excesivo. Es cierto que en estas situaciones, muchas personas tienden a desequilibrar las pautas alimentarias o engullir grandes cantidades de ciertos alimentos. Picar entre comidas puede llegar a convertirse en una verdadera adicción.

En estos casos se puede aconsejar realizar un mayor fraccionamiento de la dieta, de modo que tengan más colaciones de pequeñas cantidades de alimento entre comidas. Poco a poco, cuando vaya mejorando el estado de ansiedad, se pueden ir reduciendo las colaciones e incrementar la cantidad en las comidas principales.

Lo importante es no convertir estos estados nerviosos en pretextos que justifiquen los fracasos con la báscula, aunque sí es cierto que una conducta alimentaria racional y correcta requiere, a menudo, de buen humor y de una cierta tranquilidad habitual.

En lo que sí se ha de insistir es que la grasa nunca la proporcionan los nervios, sino la comida que ingerimos. Una persona psicológicamente sana no tiene que excusarse en que “los nervios la engordan”, se trata de una afirmación errónea.

RECOMENDACIONES FINALES

- Una persona sana tiene que comer de todo en su justa medida.
- Es muy importante no confundir recomendaciones para la salud con una larga lista de prohibiciones. Educar es mucho más efectivo que prohibir. Es más eficaz y duradero enseñar a alimentarse bien, antes que imponer una dieta estricta.

- Intentar distribuir la ingesta diaria en cinco comidas, lo cual no significa picar continuamente.

6.2. COMO COCINAR EN OBESIDAD.

PAUTAS PARA PROTEGER LOS NUTRIENTES DURANTE SU MANIPULACIÓN

- No exponer los vegetales al sol.
- Almacenar los vegetales frescos por poco tiempo.
- Si se almacenan los vegetales frescos, la temperatura debe mantenerse entre 4 y 6 °C.
- Lavar los vegetales cuidadosamente, pero en breve tiempo.
- No colocar en agua los vegetales limpios, sino en paños húmedos, bolsas de polietileno o papel, dentro del refrigerador. Esto los mantendrán frescos y limpios.
- Guardar en congelación los vegetales que no van a ser consumidos en corto plazo.
- No descongelar los vegetales, sino ponerlos directamente en el agua de cocción.
- No picar excesivamente los vegetales antes de ser cocinados para evitar la oxidación.
- De los métodos de cocción, preferir el cocinado a vapor o con muy poca agua. El frito es el método que más destruye las vitaminas.
- Mantener los recipientes tapados durante la cocción.
- Evitar el remover los alimentos dentro del recipiente de cocción, hacerlo solamente en caso necesario y con utensilios de madera.
- Utilizar en sopas o caldos las aguas de cocción de los vegetales.
- Evitar que los vegetales ya cocinados permanezcan por largo tiempo en el agua de cocción, baño de María o termos.
- Reducir al mínimo necesario los tiempos de cocción.
- Envasar las grasas en recipientes de cristal verde o carmelita o en recipientes metálicos para protegerlas de la luz durante el almacenamiento.
- Elaborar los jugos de frutas inmediatamente antes de consumirlos.

- Si los jugos de frutas se han de almacenar, hacerlo sólo durante un corto tiempo, en recipientes no metálicos con tapa.
- No adicionar bicarbonato a los legumbres y vegetales, puede destruir la vitamina C.
- Colocar los vegetales y las patatas al fuego, en el agua ya hirviendo, para inactivar las enzimas que destruyen la vitamina C. Entre 70 y 100°C ocurre poca pérdida de esta vitamina. También se inactivan estas enzimas en presencia de medio ácido. La adición de mucha agua aumenta la actividad de esas enzimas.
- Finalizar la cocción de los alimentos poco antes de su ingestión para disminuir las pérdidas.
- Dar prioridad a la ingestión de frutas frescas y ensaladas crudas, debido a la pérdida de vitamina C que sufren los alimentos cuando se cocinan.
- Consumir tomates y pimientos con su piel y pepinos con cáscara. De esta forma se ingiere mayor cantidad de vitaminas y fibra dietética.
- Cortar el tomate para ensaladas en secciones longitudinales para evitar pérdidas del jugo en el que se encuentran disueltas cantidades importantes de vitaminas y minerales.
- Preferir los pimientos crudos a los asados, pues contienen el doble de vitamina C.
- Preparar las ensaladas crudas inmediatamente antes de consumirlas. Adicionarle rápidamente jugo de limón, vinagre o jugo de naranja agria, dulce o toronja, el medio ácido protege la vitamina.

CÓMO COCINAR VERDURAS DE FORMA APETITOSA

Cocinar verduras y hortalizas de forma apetitosa, sabrosa y saludable no es complicado, sencillamente hay que ir probando e intentar usar la imaginación para que no se caiga en la monotonía a la hora de ingerirla.

Las verduras y hortalizas contienen mucha agua, por lo que lo primero a tener en cuenta es que la mayor parte de las veces no hace falta hervirlas, ya que se cuecen en su propio jugo. Por ejemplo las acelgas se pueden hacer salteadas, preparando

primero un ajo laminado, una guindilla y dejando que el aceite se aromatice. Lavar las acelgas, echarlas a la sartén y tapadlas. Al cabo de unos minutos ya estarán hechas y de una forma mucho más sabrosas. Para convertirlas en plato único, estallar un huevo en las acelgas, taparlo tres minutos.

De este mismo sistema se pueden hacer un sinfín de recetas. Una muy exitosa, es mezclar judías verdes cortadas a la juliana con calabacín a dados, pimiento rojo pimiento amarillo y cebolla, hay que jugar con los colores para conseguir un buen efecto visual.

Otro sistema para cocinar las verduras de una manera fácil, rápida y saludable es en el microondas: Se consiguen resultados parecidos al vapor, ya que la temperatura no llega a 100º C y los vegetales se cuecen en su propio jugo. Es un medio perfecto para hortalizas como la berenjena o el calabacín que en la sartén absorben mucho aceite. Un calabacín cortado a lonchas finas y cocinadas en el microondas adquiere una cocción perfecta con muy poca grasa. También puede ser el primer paso para una tortilla de calabacín bajo en calorías.

Las alcachofas es otra verdura que queda perfecta con este método de cocción. Se añaden enteras con un chorrito de aceite sal y pimienta. Es muchísimo más rápida que al horno y quedan realmente jugosas.

Al vapor es una manera parecida de cocinar las verduras: quedan muy sabrosas, firmes y perfectas. La favorita es la coliflor, su textura es impecable y añadiéndoles después un poco de aceite de albahaca o de olivada el resultado es genial. Es importante la calidad de las verduras, para hacerlas al vapor, tienen que ser frescas y buenas, ya que no tienen nada que las "disfrace", si están secas se notará.

Consumir las verduras y hortalizas crudas, es una gran opción muchísimas son muy apetitosas y es sólo una cuestión cultural el que no las comamos así.

Las espinacas en ensalada son fantásticas, así como el calabacín los pimientos, la zanahoria. Incluso el brécol crudo rallado y mezclado con berros y aliñados con una

buena vinagreta son irresistibles. Vale la pena recordar que cruda es como mejor se mantienen todas las propiedades de los vegetales.

El wok nos viene de Oriente y es un sistema realmente bueno para conseguir todas las verduras perfectas y crujientes, a la vez que sabrosas, ya que normalmente se van añadiendo salsa de soja, con lo que conseguiremos un sabor peculiar y muy agradable. No es tan fácil, hervir bien la verdura, la mejor manera es con abundante agua salada. Si no se van a consumir al momento, se escurren y se deben enfriar con agua e hielo. Así se consigue que se pare la cocción y se fije el color y el sabor. Nunca se deben dejar reposar en el agua caliente, ya que se volverá una verdura de color pardo y de textura blanda.

CÓMO COCINAR PASTA Y LEGUMBRES APETITOSAS CON POCA GRASA.

La pasta y las legumbres, son dos grupos de alimentos básicos en nuestra alimentación. Tienen todas las ventajas: son versátiles, baratos y gustan a todo el mundo. Justamente una de sus cualidades, la versatilidad, se nos vuelve en contra, ya que se suelen combinar con alimentos muy grasos. Esto hace que se conviertan en platos muy fuertes, con cantidad de grasa saturada y con la etiqueta “engorda”, lo que provoca que muchísimas personas dejen de tomarlas.

La pasta y las legumbres tienen que formar parte de nuestra dieta siempre. La clave está con los alimentos que se vayan mezclar después. Si se sabe escoger bien, se podrá disfrutar de ellas sin que por ello estén llenos de grasa o aporten muchas calorías.

Lo primero que hay que aprender es a apreciar el sabor de la pasta y las legumbres por ellas mismas. No se necesita añadir muchos ingredientes para que resulten apetitosas y sabrosas. Las verduras y hortalizas ligan muy bien con pastas y legumbres tanto en crudo con cocinadas. Si se van a cocinar lo importante es evitar sofritos tradicionales con embutidos o carnes además de mucho aceite. Con el sistema tradicional el aceite suele estar mucho tiempo sometido a altas

temperaturas por lo que se oxida y pierde todas sus cualidades nutricionales y saludables.

Hay siempre una característica común para cocinar estos platos con poca grasa. Cocinar las verduras al vapor o en el microondas, y una vez cocidas se añade el condimento, o el aceite en crudo. Sencillamente con este truco se consigue evitar todo el aceite que absorben las verduras. Por ejemplo: cortar una berenjena a dados, cocinarla tapada en el microondas a máxima potencia unos 3 o 4 minutos, o hasta que esté tierna. Una vez hecha, mezclarla con los garbanzos hervidos y añadirle abundante orégano, un poco de salsa de soja sal y aceite de oliva.

Otro truco consiste en aprovechar al máximo el aceite crudo del que se dispone dándole el máximo sabor, añadiéndole hierbas aromáticas o cualquier complemento que le dé fuerza, salsa de soja, vinagre, salsa perrins etc.

Algunos ejemplos son:

Aceite de albahaca: Triturar con el minipimer albahaca fresca con aceite, conservarlo en la nevera. Es delicioso con tomate, verduras y queso fresco.

Aceite de oliva con salsa de soja y orégano

Vinagreta de naranja: Rallar piel de naranja, cortar menta muy pequeña y mezclarla con una vinagreta tradicional hecha con vinagre de sidra.

Vinagreta de mostaza antigua. Hacer una vinagreta tradicional añadiendo mostaza antigua de grano.

Tomate picante: Rallar tomate fresco, añadir aceite, sal y pimienta y dos o tres guindillas.

Cualquier de todos estos aliños mezclados con pasta recién hecha o legumbre hervida, le darán un sabor muy especial, que conseguirán que no echemos de menos "Spaghetti Carbonara".

Cocinar platos tibios con legumbres y pasta es otra buena opción:

Mezclar las legumbres frías con verdura hecha al vapor o al microondas, tomate y queso fresco. Si añadimos vinagreta o cualquiera de los aceites explicados tendremos una buena ensalada tibia.

El pescado es un tipo de alimento con gran valor nutricional y en el caso del blanco casi sin grasa. Por lo tanto es también un complemento perfecto para cocinar pasta y legumbres.

Un ejemplo sencillo es poner cuatro cucharadas de aceite en una sartén pequeña, añadir dos o tres ajos laminados y dos guindillas. Una vez dorados los ajos añadir gambas grandes peladas y retirarlas del fuego cuando estén hechas, teniendo cuidado no se resequen. Mezclarlo con la pasta y si se desea añadirle también judías verdes.

Está claro que realmente es fácil hacer pasta y legumbre con poca grasa. En los fogones todo es cuestión de imaginación y ganas.

CÓMO PREPARAR POSTRES LIGEROS

La palabra postre evoca esa gloriosa imagen del exquisito toque final que completa una buena comida. Un postre ligero puede ser de igual modo tentador y sabroso. Sólo es necesario cambiar algunos ingredientes y nuestros hábitos culinarios.

La industria de la alimentación ofrece muchos productos bajos en grasa y calorías que podemos aprovechar, para nuestro objetivo.

Postres de chocolate.

- Afortunadamente el cacao puro es amargo y no contiene grasa, de hecho los incas lo tomaban con pimienta. Su sabor es intenso y sabiéndolo combinar bien dará grandes resultados. Usando un chocolate con alto porcentaje de cacao aporta varios beneficios a nuestra salud, por un lado el cacao es rico en un ácido graso saturado que es el ácido esteárico, que es el único ácido

- graso saturado que no tiene capacidad para elevar los niveles de colesterol por lo que aporta un buen perfil lipídico además de no contener azúcar.
- Para conseguir una textura con cuerpo, se mezcla el chocolate con queso fresco batido. Si por el contrario se busca una textura esponjosa se añade claras batidas a punto de nieve.
 - Se puede conseguir trufas "Light", mezclando el cacao con chocolate desecho, queso batido, edulcorante y extracto de vainilla.
 - Otra posible combinación para conseguir un ligerísimo bizcocho de chocolate es batir 4 claras de huevo, a las que se añade 90 gr. de edulcorante apto para el horno (o en su vez azúcar glass) y 30 gramos de cacao en polvo. Hornearlo como si se tratara de un brazo de gitano y rellenarlo como se desee
 - Es muy importante escoger siempre un chocolate que contenga un mínimo de un 70% de cacao: Cuanto más cacao contenga, menos manteca de cacao.
 - Muchísimo peor que la manteca de cacao, son las grasas vegetales que utiliza la industria para abaratar el chocolate y que no son las del cacao, ya que suelen ser de palma (grasa muy saturada) y sólo le dan al chocolate una sensación pringosa.
 - Un chocolate hecho con manteca de cacao, tiene, al partirlo, un sonido seco y crujiente. Si no es así significa que a ese chocolate le han añadido gran cantidad de grasas vegetales de mala calidad.
 - Evite siempre los chocolates con leche y sobre todo el blanco, ya que en su composición hay una gran cantidad de mantequilla.

Postres de frutas:

- Una ensalada de frutas es un final espléndido para cualquier comida. Siempre acaba teniendo más éxito que dulces y pasteles si es una buena fruta y....¡está pelada!
- La pereza es el enemigo número uno de la fruta, así pues, esta es la primera gran baza a jugar.

- Se puede preparar bandejas de frutas y apetecibles brochetas teniendo muy en cuenta dos aspectos; Escoger fruta que al oxidarse no se vuelva oscura (manzana, pera...) y combinar bien los colores y las formas. Todo ello teniendo en cuenta la estación en la se esté.
- Una buena combinación para una fuente sería, por ejemplo combinar bandas de: piña, kiwi, fresas, naranja y melón y rociarlo con fresas, fresas o frambuesas.
- Otro gran aliado de las frutas son los lácteos: Queso batido, yogur, queso fresco nos dan consistencia y cremosidad siendo muchas veces grandes sustitutos de nata o helados.
- Una base de queso fresco en una copa, nos sirve para hacer un postre a capas. Un plato de fruta, se puede cubrir con yogur cremoso, añadirle una capa de azúcar negro y gratinarlo.
- A un puré de frutas añadimos queso batido y claras de huevo montadas y obtendremos una mousse muy ligera.
- Para conseguir un postre crujiente envolver una fruta en pasta filo, hornear y acabar el postre espolvoreándolo con edulcorante.

Sorbetes y helados

- Los sorbetes siempre se hacen con una base de almíbar (agua y azúcar) más el puré de una fruta, o incluso una hierba aromática (p Ej. . la menta)
- Con esta base la gama es infinita para conseguir postres refrescantes sin gota de grasa, en el caso que se deban restringir las calorías lo podemos hacer con edulcorante específico que aguante el calor, en ningún caso con un edulcorante tradicional, ya que al hervir pierde su poder endulzante, además no se conseguiría textura de sorbete sino un puro bloque de hielo.
- Para hacer helados cremosos sin grasa, mezclar yogur descremado con pulpa de fruta y azúcar a gusto.

- Conseguir una buena textura tanto al hacer sorbetes como helados- sino se dispone de una heladera - es a base de ir removiendo el sorbete cada hora u hora y media, mínimo dos veces antes de dejarlo congelar definitivamente, bien guardado en un recipiente hermético.
- Estas son unas cuantas ideas, sólo la imaginación pone límites a la creación de postres fáciles y ligeros.

6.3. BIBLIOGRAFÍA

- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la Alimentación saludable. SENC, Madrid. 2004.
- Primera Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española. AESAN 2011.
http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas_prensa/presentacion_enide.shtml
- AESAN. Publicaciones: Nutrición y Hábitos Saludables. Material Didáctico. Publicaciones disponibles en:
http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/publicaciones_estudios/seccion/nutricion.shtml
- SEDCA, Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. VII Congreso Internacional de Nutrición, alimentación y dietética. XV Jornadas Nacionales de nutrición práctica. Nutr. clín. diet. hosp. 2011; 31(supl. 1). Disponible en:
http://www.nutricion.org/publicaciones/suplemento_2011_1/VII_CONGRESO.pdf
- SEDCA: Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Recomendaciones SEDCA 2009 para mantener una alimentación saludable. Disponible en:
http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/PDF/Normas%20alimentacion%20equilibrada.pdf
- Mesejo Arizmendi, A. Manual Básico de la Nutrición Clínica y Dietética. Generalitat Valenciana. Valencia. 2000.

- Calero Yáñez, F. Atención Sanitaria Integral de la Obesidad. Formación Alcalá. 2006.