

PROYECTO FRESNEDA

FEBRERO 2010

ALIMENTACIÓN



Un paso más

Después de habernos dedicado íntegramente a facilitar recetas para ayudarnos a simplificar las labores culinarias, hemos decidido dar un pequeño paso más e incluir –en este que ha sido hasta ahora únicamente recetario- una sección de reportajes y otra de trucos y consejos.

De este modo tratamos de satisfacer las demandas que nos habéis hecho llegar en ocasiones anteriores y evitar así que esta publicación se convierta en un simple rosario de recetas; eso sí, ajustadas a las pautas del Decálogo, que es piedra angular del Proyecto Fresneda.

Comenzamos este número con un reportaje sobre los usos y abusos de la sal, elemento omnipresente en nuestras mesas y en nuestras cocinas, pero no siempre bien utilizado. Su presencia es necesaria para nuestro organismo pero su manejo indiscriminado puede traer serias complicaciones para la salud.

En el apartado de recetas incluimos las que bien pudieran constituir un comodín para elaborar cualquier menú: ensalada, pasta, pescado y postre, perfectamente combinables e intercambiables para conseguir una dieta sana y hacer de cualquier comida un auténtico placer para el paladar.

Finalmente, incorporamos una serie de trucos y consejos, que pretendemos ir nutriendo con vuestra colaboración y que podéis hacernos llegar, junto a cualquier otra sugerencia sobre todo lo relacionado con la alimentación.

Para ello, debéis dirigiros directamente al Centro de Salud de La Fresneda o a la dirección de correo electrónico proyectofresneda@gmail.com, donde estaremos encantados de atender cualquier sugerencia.

Con vuestra ayuda, haremos de estas páginas una herramienta más completa cada día y ajustada a lo que más os interese en cada momento.

La sal de la vida

La sal es el condimento más utilizado, no solo porque la usamos al preparar la mayoría de los platos sino porque muchos alimentos en su estado natural contienen sodio, algunos en grandes cantidades como determinadas carnes rojas, mariscos, vísceras etc.

La O.M.S. recomienda que la cantidad máxima que una persona debería consumir al día esté entre los 2 y 5 gramos, equivalentes a una cucharadita rasa de té.

La medicina natural recomienda no superar los 3 gramos, que equivaldrían al relleno de un capuchón de bolígrafo. Sin embargo, esta cantidad se supera con creces, incluso sin usarla en la mesa y en la cocina, ya que un 75% de los alimentos procesados la contienen. Para conocer cuál es la verdadera composición de estos alimentos es fundamental leer las etiquetas, y así poder disfrutarlos tranquilamente.

Si queremos evitar el abuso de sal, además de restringir su uso en las cocciones y en la mesa, también hemos de moderar el consumo de alimentos ricos en sodio, como son las aceitunas y los quesos curados, y de aquellos a los que se ha añadido mucha sal durante su elaboración: embutidos, conservas, cubitos para caldo, frutos secos salados, purés instantáneos, patatas fritas, panes, colines, precocinados, salazones, patés, aguas gasificadas, etc.

El consumo de sal puede reducirse simplemente con una dieta a base de alimentos frescos, especialmente frutas y verduras.

La sal y la salud

La sal es fundamental en el proceso de la digestión y gracias al sodio mantiene el equilibrio de los ácidos en el cuerpo. PERO su uso excesivo en nuestra dieta favorece la aparición de trastornos importantes para la salud, como hipertensión, retención de líquidos, insuficiencia renal y hepática, patologías cardio y cerebro vasculares, y osteoporosis entre otros.

Las personas hipertensas, las que sufren alguna enfermedad coronaria o renal y en general todos, incluido niños, deberían hacer un uso restringido de este rico, pero poco recomendado condimento.

Una correcta educación del paladar desde la infancia, potenciando el gusto propio de los alimentos, evitaría los problemáticos cambios de hábito a los que se ven obligados quienes precisan reducir la cantidad de sal en su dieta.

Tipos de sal

Según su lugar de extracción la sal puede ser:

- **Sal marina.-** Obtenida por la desalinización del agua del mar. Posee un 34% de cloruro sódico y otros oligoelementos como calcio, magnesio, y manganeso.
- **Sal común.-** Obtenida en yacimientos o canteras.

Tanto la sal común como la marina pueden tener sabores diferentes según la existencia de determinados oligoelementos en su lugar de extracción y texturas también diferentes según el modo de recolección.

Otras veces es la industria alimenticia la que modifica el sabor de las sales, añadiendo oligoelementos que la hagan más atractiva al consumidor.

En el mercado encontramos infinidad de variedades como son:

- **Sal de mar:** es la sal extraída del agua marina en salinas mediante evaporación. Suele denominarse popularmente como una "sal no refinada".
- **Sal común:** extraída de las canteras de sal.



PROYECTO FRESNEDA-ALIMENTACION-FEBRERO 2010

- **Sal refinada:** Tratada por la industria. Para obtener este efecto se suele añadir agentes antiaglomerantes o yodo así como ciertos compuestos de flúor.
- **Flor de Sal:** se origina en las salinas en los primeros momentos de concentración de la sal, siendo cristales finos que flotan en placas sobre la superficie del agua. Tiene una producción muy escasa y es muy apreciada. Suele ser de mayor valor que otras sales debido al trabajo que supone su recolección
- **Sal Maldon:** de origen inglés. Es de gran pureza y aparece como placas finas en su estado natural.
- **Sal negra:** con mezcla de carbón vegetal.
- **Sal roja:** con arcilla
- **Sal ahumada:** es una sal empleada como condimento debido a que tiene un fuerte olor a ahumado.
- **Sal yodada:** a la sal común se le añade una pequeña cantidad de yodo.
- **Sal aromatizada:** apio, cebolla, yerbas aromáticas.

Sal de la India, del Japón, del Himalaya, del Cáucaso, en bloques, en grano, en escamas etc. Todas ellas con la misma procedencia: el mar, o la tierra.

Alternativas a la sal

Para aquellas personas que se resisten a dejar de añadir sal a sus comidas, siempre queda el recurso de condimentar los platos de forma sencilla, sana y sabrosa usando otros ingredientes que no son sal.

Espicias.- pimienta, pimentón, curry, clavo, canela, vainilla, azafrán, cominos, nuez moscada, guindilla.

Hierbas aromáticas.- romero, tomillo, estragón, perejil, laurel, albahaca, hinojo, salvia, menta, cilantro, orégano, hierba buena.

Varios.- ajo, cebolla, ajetes, puerros

Cítricos.- limón, naranja
Aceite de oliva, natural, o aromatizados con ajo, romero, tomillo
Yogurt.

Un sustituto casero para la sal, sería la mezcla de: 2 cucharaditas de ajo en polvo, 1 cucharadita de albahaca seca, 1 cucharadita de orégano, ¼ cucharadita de pimienta molida y 1 cucharadita de cáscara de limón rallada y seca.



Curiosidades sobre la sal

🚩 El uso de la sal como condimento y conservante se remontan a la China del 2.700 a.J.C.

🚩 En la Antigua Roma fue un bien tan preciado que a los soldados se les pagaba el salario, *salarium*, con una porción de sal.


🚩 Los recién nacidos no distinguen el sabor salado hasta pasados cuatro meses de su nacimiento.

🚩 En las culturas eslavas, como la rusa, se ofrecía junto al pan (pan y sal) como un gesto de hospitalidad ante los huéspedes.

🚩 También se emplea como quitamanchas, frotando la zona a tratar con sal y limón y exponiéndola luego al sol.



Alimentos y su contenido en sal

No contienen sal			
Arroz-cerezas-ciruelas-harina de trigo-melocotones-naranjas-peras-manzanas-moras			
Muy bajos en sal	mlg. por cada 100gr.	Bajos en sal	mlg. por cada 100gr.
Almendras	1,1	Judías	6
Alubias cocidas sin sal	0,7	Leche descremada	5
Brócoli	2,7	Leche entera	4,9
Calabacín	2	Patatas	5
Col hervida	1,8	Yogurt descremado	7,6
Copos de avena	0,2		
Dátiles	0,3		
Leche de soja	1,2		
Tofu	1,4		
Ricos en sal			
Aperitivos	mlg. por cada 100gr.	Cloruro sódico	mlg. por cada 100gr.
Almendras saladas	780	Sal de mesa (cucharada de té)	2300
Avellanas saladas	780	Sal de ajo	2060
Cacahuetes salados	400	Embutidos	
Galletitas	600	Hamburguesa	1235
Palomitas	365	Salchichas de pavo	878
Patatas fritas aperitivo	656	Salmón ahumado	784
Pipas	603	Derivados lácteos	
Pistachos salados	780	Queso Cheddar	620
Enlatados		Mozzarella	373
Atún	310	Cabra curado	346
Espárragos con su jugo	240	Cereales industriales	
Sardinas en lata	280	All-bran	112
Sopa de pollo	386	Corn Flakes	900
Tomate	420	Kellogs	935

Las recetas

Zanahorias Aliñadas

- ✓ ½ kilo zanahorias
- ✓ Cominos
- ✓ Aceite
- ✓ Vinagre
- ✓ Sal

Pelar y cortar las zanahorias en rodajas gorditas (1/2 cm.), Ponerlas a cocer con agua y sal hasta que estén blandas. También cuecen muy bien en bolsas especiales para microondas, así sus propiedades no quedan disueltas en el agua.

Terminada la cocción dejar enfriar un poco y colocar en una fuente honda.

Machacar en un mortero una cucharadita de cominos. Añadir al majado dos o tres cucharadas de aceite un poco de vinagre y sal. Mezclar y verter sobre las zanahorias. Remover como si se tratara de una ensalada, y rectificar a gusto.

Se sirve fresquita como entrante, o acompañando ensaladas, carnes, guisos etc. Puede agregarse también un ajo machacado.



Lasaña de verduras al parmesano



- ✓ 350 g. de pasta de lasaña
- ✓ ½ kg. de acelgas
- ✓ 1 puerro
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 3 zanahorias
- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 200 g. de setas
- ✓ 4 tomates
- ✓ 50 g. de parmesano rallado
- ✓ Sal, pimienta, aceite de oliva y orégano
- ✓ Un poco de bechamel

Se preparan las verduras en el microondas.

Las setas se saltean con un hilo de aceite hasta que se evapore el agua.

El plato se monta intercambiando láminas de lasaña y las distintas verduras. Se cubre con bechamel y parmesano horneándolo unos minutos a 180° y ya está lista para comer. Solamente aporta unas 250 calorías por persona.

Papillote de salmón



- ✓ 4 rodajas de salmón
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 4 patatas medianas
- ✓ 1/2 vaso de aceite de oliva
- ✓ 1/2 vaso de vino blanco
- ✓ 18 gambas
- ✓ Perejil
- ✓ 2 trozos de papel de aluminio

Cortar en juliana todos los ingredientes, excepto las gambas y colocar la verdura sobre el papel de aluminio. Hacer una cama con las patatas cortadas en rodajas muy finas, sazonar y añadir el salmón al final.

Colocar encima las gambas peladas, el perejil picado y rociar con el aceite y el vino blanco.

Cerrar muy bien el papel a modo de paquetito y meterlo al horno unos 15 minutos a 190-200 grados (el tiempo depende de lo grueso que sea el trozo de salmón).

El pescado estará listo cuando el envoltorio haya hinchado.

Bizcocho sencillo de nueces y pan rallado

- ✓ 200 gr. de nueces peladas
- ✓ 3 cucharadas de pan rallado
- ✓ 3 huevos
- ✓ 150 gr. de azúcar
- ✓ 1/2 sobre de levadura de repostería

Pelar las nueces y picarlas muy suave en la picadora. Preparar un molde con un poco de aceite bien extendido

Batir los huevos con el azúcar y mezclar todo con el pan rallado, las nueces y la levadura de repostería

Meter al microondas a máxima potencia durante tres minutos. Dejar enfriar y servir.

El bizcocho puede hacerse duplicando las cantidades, siempre teniendo en cuenta que deberá hornearse a razón de un minuto por cada huevo que se incorpore.



Trucos y consejos

- ❖ No sales la comida por costumbre. Aprende a conocer el sabor de los alimentos sin necesidad de añadir sal. Empieza por eliminarla de los platos con alimentos salados como el jamón, el bacalao o las olivas. Luego, evítala en las frituras. Si pones la sal en el alimento ya cocinado, necesitará mucha menos cantidad.
- ❖ La sal añadida al principio de un preparación, hace que el alimento elimine parte de su jugo, puede que te convenga para guisar una verdura o puede que no te convenga hacerlo en la carne. Tenlo siempre en cuenta.



- ❖ Aprende a sustituir la sal por especias naturales. Las hay para todos los gustos y preparaciones culinarias.
- ❖ El queso del gratinado se puede sustituir total o parcialmente por pan rallado. Es una buena opción, pues no contiene grasa. Además, espolvoreado por los bordes, sirve para hacer el gratinado más uniforme.
- ❖ Para preparar cualquier plato de berenjenas, no las peles, córtalas y déjalas en remojo en un cuenco con agua salada durante casi una hora. Luego, escúrrelas bien para poderlas cocinar rebozadas o en tortilla. Perderán todo su amargor y ganarás todas las vitaminas y fibra que contiene su piel.

- ❖ La mayor parte de la grasa del pollo se encuentra bajo la piel y con la cocción la grasa penetra en el interior. Por ello, si eliminamos la piel para cocinarlo y evitaremos la mayor parte de su grasa saturada y colesterol.
- ❖ En el mercado existen bolsas especiales que permiten cocinar en horno convencional y en microondas y que ahorran tiempo y grasas. Seguiremos las instrucciones que indican los envases, pero su uso es tan sencillo como colocar en ellas los alimentos, añadirles una pizca de sal e introducirlos en el horno o en el microondas. Cocinamos así los alimentos en su propio jugo y evitamos salpicaduras y suciedad, con el consiguiente ahorro de tiempo, ya que la limpieza posterior será mínima.

