

Como Como

Las grasas: el combustible necesario



Consejos

Algas, soja o hierbas aromáticas para hacer sopas más apetecibles



Las recetas

Patatas con alcachofas
Potaje de garbanzos con calabaza y judías verdes
Conejo a la naranja
Mousse rápida de fresas

Viva, fresca y natural

Con **Como Como** pretendemos aglutinar las preguntas que todos nos planteamos en torno a la alimentación, pero también las respuestas que, como no podía ser de otro modo, son muchas y variadas. Por eso, trataremos de satisfacer, poco a poco, la curiosidad respecto a alimentos tradicionales, y también los incorporados más recientemente a nuestra dieta, puesto que de todos, en su correcta medida, podemos extraer efectos beneficiosos.

Interrogantes sobre el modo de alimentarnos, preguntas sobre qué productos son más saludables y, en muchas ocasiones, sorpresa ante los nuevos descubrimientos. A esas cuestiones, entre otras, hemos querido responder cuando nos planteamos darle a esta publicación una nueva cabecera. Sin signos de puntuación, para que la expresión quede abierta a todas las interpretaciones, del mismo modo que nosotros estamos abiertos también a cualquier sugerencia.

Por eso hemos elegido esta cabecera para continuar el trabajo que iniciamos en el Proyecto Fresneda hace menos de medio año, porque, según el signo de puntuación del que se acompañe, puede denotar interés y extrañeza, dudas, sorpresa, e incluso satisfacción. Porque esos son los sentimientos a los que nos enfrentamos cada día cuando nos planteamos qué y cómo vamos a comer.



Y elegimos expresarlo en una cabecera con colores vivos, frescos, naturales, como los productos que nos encontramos a diario para elaborar desde los platos más sencillos a los más succulentos.

Este mes hemos elegido el verde de muchas frutas y verduras y el naranja de zanahorias calabazas, naranjas y melocotones, entre otras, porque solos, o combinados, estos productos dan mucho juego en la cocina. Y pretendemos que nos lo den también en la publicación, porque el verde es el color de la esperanza, y porque el naranja invita a mantenerse activos, y no parece mala mezcla.

Reportaje

Las grasas: el combustible necesario

Las grasas, sustancias pertenecientes al grupo de los lípidos, son indispensables para el funcionamiento del organismo, al que proporcionan los ácidos grasos esenciales que éste no puede elaborar.

Junto a las proteínas y los carbohidratos, las grasas constituyen una importante fuente de energía que genera 9 calorías por gramo, más del doble que proteínas y carbohidratos.

Sin embargo, no todas las grasas son saludables, y dado que algunas pueden ser causa de enfermedades, es conveniente que hablemos de sus efectos distinguiendo dos tipos de grasas: las grasas saturadas y las grasas insaturadas.

Grasas Saturadas

Son de origen animal y, a temperatura ambiente, se presentan en estado sólido. Se encuentran, principalmente, en productos como la mantequilla, el queso, la leche entera, los helados, la crema de leche, las carnes grasas y los embutidos. También, en algunos aceites vegetales como el de coco y el de palma.

En cuanto a sus efectos nocivos para la salud, estas grasas son la causa de los niveles altos de LDL, conocido coloquialmente como “colesterol malo”. Por consiguiente: en una dieta sana, deberán limitarse al máximo las grasas saturadas, ya que aumentan el riesgo de accidentes vasculares por incremento del nivel de colesterol en sangre.

Grasas Insaturadas

Son de origen vegetal y, a temperatura ambiente, se presentan en estado líquido. A excepción como antes se dijo de los aceites de coco y de palma, las grasas insaturadas se encuentran en los aceites vegetales de oliva, soja, maíz y girasol; también, en los aceites de pescado y en los de semillas oleaginosas como nueces, avellanas, almendras, piñones, sésamo, etc.

A pesar de sus efectos beneficiosos para la salud hay que tener en cuenta que deben ingerirse en crudo, porque al calentarse a altas temperaturas (fritos), se convierten en ácidos transgrasos, o grasas trans, perdiendo así sus efectos beneficiosos.



El aceite de oliva pertenece al grupo de las grasas insaturadas



Carnes rojas y fritos contienen grasas saturadas

Calentadas a altas temperaturas, pierden sus efectos beneficiosos

Hidrogenación: la transformación de líquido a sólido

Otro método de manipulación de las grasas vegetales, además del recalentado, es el llamado *hidrogenación*. Mediante este proceso las grasas líquidas se endurecen y pasan a ser sólidas, transformándose en los ya citados *ácidos transgrasos* o *grasas trans*, dañinos para la salud. Estas grasas hidrogenadas se utilizan para elaborar margarinas y pasteles, pero también se encuentran en los alimentos fritos, en productos comerciales horneados (rosquitas fritas, bizcochos, galletas) y alimentos procesados.

Sólo a título informativo, incluimos una pequeña lista con el contenido en *grasas trans* de algunos productos frecuentemente usados.

Patatas fritas (150 gr.)	7 gr. de grasas trans	
Hamburguesa (200 gr.)	3 gr. de grasas trans	
	Magdalenas (1 unidad)	1-2,1 gr. de grasas trans
	Galletitas (2 unidades)	1,3 gr. de grasas trans
Margarina (1 cucharada)	0,9 gr. de grasas trans	
Barra de chocolate (80 gr.)	0,75 gr. de grasas trans	

Recomendaciones finales

Por lo expuesto anteriormente es importante leer la información nutricional de los alimentos para conocer la cantidad de grasa saturada contenida en los mismos.

Con frecuencia encontramos productos en los que sólo se escribe “elaborados con aceite vegetal”, muchas veces ese “inofensivo” aceite vegetal es aceite de palma o de coco. Igualmente si en las etiquetas de los alimentos encontramos palabras como grasa “hidrogenada” o “parcialmente hidrogenada”, significa que estos alimentos, han sido elaborados con grasas vegetales sometidas al proceso de hidrogenación del que antes hablábamos.

En definitiva; si queremos llevar una alimentación sana y beneficiosa para nuestra salud, intentaremos, en la medida de lo posible:

- Consumir alimentos que sean naturalmente bajos en grasa, como los granos enteros, las frutas, las verduras y las semillas oleaginosas: nueces, almendras, avellanas, pistachos, pepitas de girasol, calabaza, melón y sésamo, entre otras. Los cacahuets, aunque pertenecen a la familia de las leguminosas, contienen aceites con propiedades parecidas a las oleaginosas.
- Ingerir fibra soluble, como avena, salvado, legumbres, cereales y arroz.
- Restringir o evitar los alimentos fritos y los horneados preparados comercialmente (rosquitas fritas, bizcochos, galletas).
- Limitar el consumo de productos animales, como los quesos, la leche entera, la crema de leche, y las carnes grasas.
- Seleccionar alimentos ricos en proteína como la soja, el pescado, el pollo sin piel, la carne muy magra y los productos lácteos al 1% o libres de grasa.

Las recetas

Patatas con alcachofas

1 kilo de patatas

6 alcachofas

1/2 cebolla

2 dientes de ajo

4 o más, cucharadas aceite

Pimienta, clavo, hierba buena, cominos y sal.

1 limón para frotar las alcachofas y que no se oxiden

Elaboración

Limpiar las alcachofas, quitando las hojas exteriores. Partirlas en 4 trozos, restregar con limón y reservarlas metidas en agua a la que también se ha incorporado una ramita de perejil. Pelar las patatas y partirlas en trozos. Reservar. Calentar el aceite en la olla y pochar en él la cebolla y los ajos (muy lentamente)

Antes de que la cebolla dore, sacar las alcachofas



del agua, secar con papel de cocina y saltearlas unos minutos, junto a la cebolla y los ajos. Incorporar dos o tres hojas de hierba buena, un clavo, y un toque de cominos, machacados previamente en el mortero.

Cubrir de agua y dejar cocer lentamente. Cuando estén a media cocción incorporar las patatas, rectificar de agua y dejar cocer hasta que estén tiernas. Antes de servir, salpimentar al gusto.



250 gr. de garbanzos

250 gr. fréjoles

150 gr. calabaza

1 patata grande

Caldo de verduras.- con zanahoria, puerro, patata, hierba buena, o, caldo tradicional de pechuga de gallina (preferible sin piel), hueso etc. con verduras. Conviene tenerlo preparado de antemano. Congela muy bien.

Para el aliño: 1 rebanada de pan, 3 dientes de ajo, ½ cucharadita de cominos, azafrán, aceite de oliva, pimienta molida y sal.

Potaje de garbanzos con calabaza y judías verdes

Elaboración

Poner los garbanzos a remojo durante 12 horas en agua templada y una pizca de sal.

Calentar el caldo preparado de antemano, cuando rompa a hervir se echan los garbanzos, lavados previamente, y se espuman. Se dejan cocer lentamente hasta que estén casi tiernos.

Entre tanto se fríen los ajos en el aceite, luego las rebanadas de pan. El aceite sobrante se vierte en los garbanzos. En un mortero se machacan los ajos, el pan frito, los cominos, el azafrán y se reservan. Se preparan la calabaza y la patata a cuadraditos, se le quita la piel lateral a los fréjoles y se trocean.

Cuando los garbanzos están casi hechos, se les agrega la calabaza, los fréjoles, la patata y el majado del mortero. Se dejan cocer hasta que todo esté tierno. Se rectifican de sal y pimienta y se sirven.

Es un plato muy conocido en Andalucía, claro que allí se le echa también tocino ,carne de cerdo , chorizo y morcilla. Una bomba de colesterol.

Las recetas

Conejo a la naranja

*1 conejo**2 naranjas**3 cebollas**Laurel**Coñac**Agua**Sal y pimienta**Elaboración*

Sofreír la cebolla cortada en aros. Trocear el conejo, salpimentarlo y unirlo al sofrito de cebolla. Poner la hoja de laurel y un chorro generoso de coñac. Incorporar las naranjas cortadas en cuartos.

Quando el coñac haya reducido, añadir agua hasta cubrir el guiso y mantener a fuego lento hasta que el conejo esté blando y el caldo haya reducido. Entonces le añadiremos el zumo de otra naranja.

En el momento de servir, retiraremos las cáscaras de naranja y emplatamos.



Mousse rápida de fresas

*300 gr. de fresas**50 gr. de queso fresco bajo en calorías**50 gr. de azúcar**2 claras de huevo**Elaboración*

Lavar, cortar y triturar las fresas hasta conseguir un puré. Incorporar al puré de fresas el queso fresco y el azúcar y continuar batiendo la mezcla hasta formar una crema homogénea.

Montar las claras de huevo a punto de nieve y añadir lentamente el resto de ingredientes con movimientos envolventes, para evitar que pierda el aire de la mousse.

Enfriar en la nevera, al menos tres horas antes de servir.

La fresa contiene muy pocas dosis de azúcares por lo que su aporte calórico es muy bajo. Eso la hace ideal en cualquier dieta de adelgazamiento, y también es un buen aliado para los diabéticos. A ello hay que añadir su



poder diurético, por lo que su poder depurativo es muy grande, ya que ayuda a eliminar toxinas y evita la acumulación de líquidos. A esto ayuda sus altas dosis de fibra, ideal para eliminar los residuos orgánicos.

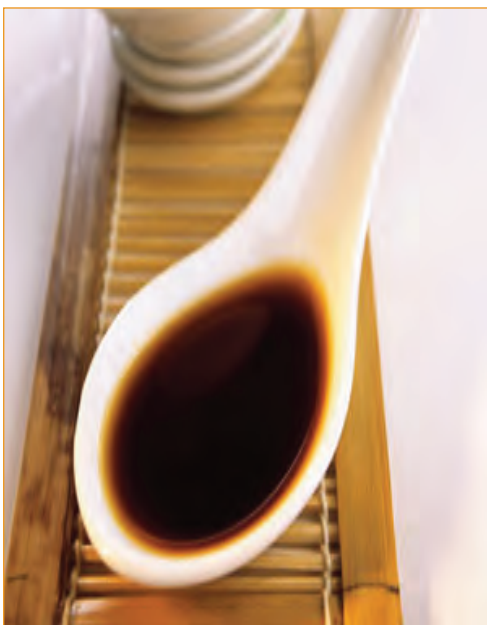
Trucos y consejos

Cómo hacer las sopas más apetecibles

El agua, junto a las verduras y hortalizas que se utilizan para elaborar una sopa, son elementos ricos en minerales. El valor aumenta cuando se añaden otros ingredientes, como semillas. Entre estas existen numerosas variedades, como las pipas de girasol o de calabaza (muy ricas en calcio, fósforo y magnesio), pero también las semillas de sésamo y los frutos secos, como las nueces o las avellanas. Las algas también pueden ser un ingrediente ocasional que ayuda a reforzar los minerales de estas recetas. No obstante, el gran contenido en yodo de la mayoría de ellas, obliga a recomendar un consumo esporádico, sobre todo si existen o han existido problemas de tiroides.



Los derivados de la soja, como el conocido como *salsa de soja*, son condimentos muy utilizados en la cocina tradicional asiática. Proporcionan más sabor al plato, pero al tratarse de alimentos fermentados, también contribuyen a activar la digestión. Una cucharadita por ración, añadida a cualquier plato, resulta útil para los estómagos delicados y para quien siente pesadez, hinchazón abdominal y flatulencia tras las comidas. Sin embargo, ha de usarse con moderación, por su elevado contenido en sales.



El sabor de una sopa puede variarse por completo utilizando hierbas aromáticas y especias, que ayudan también a hacer los platos más sabrosos y reducir así el consumo de sal. Una pizca de orégano, perejil, romero, laurel, pimienta, clavo o nuez moscada, da a la receta un toque de sabor diferente muy agradable.

A la hora de preparar una sopa o una crema hay que tener en cuenta que la variedad e intensidad de los colores que se emplean las hacen más apetecibles, lo que ayuda a que los más pequeños las coman sin rechistar. Para darle un color más llamativo, y desde luego hacerla más apetecible, puede añadirse tomate, zanahoria, acelgas, calabaza o remolacha, hortalizas que a su vez enriquecen el plato en nutrientes reguladores, como las vitaminas, los minerales, la fibra y los antioxidantes. La variedad en la elaboración de las recetas es clave para conseguir menús diferentes y más gustosos.

El Decálogo

Pequeños gestos, grandes logros

Muchas veces un pequeño gesto es sólo el inicio de un gran logro, por eso no debemos olvidar que nuestro bienestar depende en buena medida del modo en que nos alimentemos. El Decálogo del Proyecto Fresneda recoge estas cuestiones, que resumimos ahora a modo de recordatorio.

Al menos un kilo de fruta al día. Puedes tomarla, cruda, en cualquier forma (valen zumos, batidos, macedonias) Si no estás acostumbrado o te parece mucho, empieza por cantidades menores. Si tienes cierto riesgo cardiovascular (obesidad, tensión alta, colesterol, tabaco) o de cáncer (prácticamente todos los tipos de cáncer son menos frecuentes si comes mucha fruta), tendrás una protección aún más intensa, si tomas un kg y medio.



15 nueces o frutos secos. Si tienes riesgo cardiovascular, no dudes en comer 20 o más, en particular si tienes el colesterol alto. Está bien demostrado ¡que no engordan! Los alimentos crudos producen una saciedad más rápida y más duradera que los cocinados, en especial salados, endulzados, fritos, etc. Por eso al final comes menos calorías, porque te sacias enseguida y te quedas muchas horas satisfecho. Prueba nueces con pan, con fruta, con frutas secas, con chocolate negro, en ensaladas, para salir del paso cuando tienes prisa y quieres comer rápido, cuando vas a la montaña. ¡No podrás vivir sin ellas!

Una gran ensalada. Un gazpacho también vale, un zumo de hortalizas también y en general cualquier plato basado en hortalizas crudas. Será un plato principal y grande, incluyendo, si te gusta, frutas y nueces. Si por alguna razón no puedes con la ensalada (o además de ella), puedes sustituirla por dos raciones de verduras cocinadas.

Cuidado con las grasas saturadas. No comas más de cuatro veces por semana alimentos que sobrepasen un 3% de grasas saturadas. Si tienes mucho riesgo cardiovascular, diabetes, disfunción eréctil o claudicación intermitente, o si ya has tenido una angina o infarto o ictus aunque fuera transitorio, si tienes fibromialgia o necesitas adelgazar y no lo consigues con todas las propuestas anteriores, mejor no pases de dos veces por semana (¡no pasa nada porque no los consumas nunca!).