

Comidas rápidas

Publicado el: 22-05-2018

Las comidas rápidas están siempre listas, tienen precios razonables y son alternativas fáciles y disponibles para cocinar en casa; aunque convenientes y económicas para un estilo de vida agitado, son típicamente altas en calorías, grasas, grasas saturadas, azúcar y sal. Las cadenas y restaurantes de comidas rápidas han respondido al incremento de la conciencia del público acerca de la nutrición y han intentado ayudar a las personas que se preocupan por la salud.

Por ejemplo, ahora sus menús incluyen los ingredientes y la información nutricional. A pesar de estos cambios, para mantener una dieta saludable, es necesario seleccionar las comidas rápidas cuidadosamente.

En la actualidad, la mayoría de las personas tiene menos tiempo del que tenían sus abuelos para seleccionar, preparar y comer sus alimentos; así que las comidas rápidas son muy atractivas porque son fáciles de conseguir y a buen precio.

Fuentes alimenticias:

Las comidas rápidas se han modificado para que reflejen la preocupación de los consumidores acerca de los contenidos de grasa en su alimentación. Muchos restaurantes de comidas rápidas han cambiado la manteca de cerdo o manteca animal por el aceite vegetal hidrogenado para freír.

Algunos otros restaurantes ofrecen una variedad de comidas bajas en calorías como barras de ensaladas, diversas ensaladas para llevar a casa con salsas bajas en calorías, malteadas con bajo contenido de grasa, panecillos integrales, carne magra y pollo asado.

Efectos secundarios:

Mantener un balance nutricional no es fácil con comidas rápidas, ya que no hay un control en cómo se cocinan. Por ejemplo, algunas se cocinan con mucho aceite o mantequilla y es posible que no se tenga opción si se desean con menos grasa.

Las porciones grandes también hacen que la persona coma más. Las comidas rápidas tienden a tener poca cantidad de frutas y verduras.

En general, las personas que sufren de presión sanguínea alta, diabetes y enfermedad cardíaca deben ser mucho más cuidadosas en la selección de las comidas rápidas debido su alto contenido de grasa, sodio y azúcar.

Recomendaciones:

Saber cuántas calorías y la cantidad de grasa y sal que contiene la comida puede ayudar a decidir qué comidas son mejores. Muchos restaurantes han publicado los contenidos nutricionales de sus comidas, los cuales están disponibles cuando se soliciten; así que con esta información se puede planear una dieta conveniente y saludable.

Cuando se visitan restaurantes de comidas rápidas, se recomienda elegir mejor los alimentos. En general, se recomienda comer en lugares que ofrezcan una variedad de ensaladas, sopas y

verduras. Se deben tener en cuenta los siguientes consejos generales.

- Pizza:

Se debe pedir menos queso, escoger vegetales bajos en grasa, tales como cebolla, champiñones, pimentones verdes, tomates y otros vegetales.

- Emparedados:

Los más saludables son los de tamaño regular o el pequeño de carne magra rostizada, pavo, pechugas de pollo y de jamón magro. Los extras como el tocino, queso o mayonesa aumentan la grasa y las calorías. Se deben ingerir panes integrales en lugar de croissants o galletas, porque éstos contienen grandes cantidades de grasa.

- Hamburguesas:

La hamburguesa de carne corriente, sin queso y sin salsas es la mejor opción. Se puede pedir lechuga, cebolla y tomate adicional, y reducir el consumo de papas fritas.

- Carne, pollo y pescado:

Se deben pedir rostizados, horneados o asados. Hay que evitar las carnes fritas o empanadas. Se recomienda pedir que las salsas espesas, como la salsa de carne, se ubiquen a un lado en el plato.

- Ensaladas:

Los productos altos en grasa como las salsas, los pedacitos de tocino y el queso triturado agregan grasa y calorías a las ensaladas. La mayoría de las ensaladas se deben preparar con lechuga y todo tipo de vegetales. En lo posible, hay que agregarles salsas bajas en grasa o sin grasa, vinagre o limón. La salsa se debe pedir aparte.

- Postres:

Se debe consumir yogur congelado bajo en grasa, helados de frutas y sorbetes. Los postres ocasionales y complacientes hacen más atractiva una dieta balanceada y cuidadosamente seleccionada.

Hay que tratar de consumir porciones pequeñas. Se debe considerar la posibilidad de romper con el consumo de algunas comidas rápidas, para así reducir la cantidad de grasa y calorías en la dieta. Se debe pedir que empaquen lo que queda en el plato o simplemente dejarlo allí. Para ayudar a suplementar y a balancear las comidas rápidas se debe pensar en opciones nutritivas como frutas frescas, verduras y yogurt disponible para el refrigerio.

Cuando las comidas rápidas se escogen cuidadosamente y no se comen en exceso, pueden brindar una calidad nutricional razonablemente buena a la dieta. Se recomienda estar consciente de los alimentos que se ingieren y prestar atención a la forma como afectan la salud, para servir de ejemplo y enseñar a los niños a comer saludablemente. Como siempre, la variedad y la moderación son los principios básicos para ofrecer una dieta saludable tanto a los niños como a los adultos.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún

caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>