

Las Conocidas Croquetas y la alimentación

Publicado el: 19-07-2018

Las croquetas no son excesivamente energéticas, pero al freírlas su contenido calórico aumenta. Las croquetas y los fritos en general son alimentos presentes en muchos almuerzos, aperitivos y cenas. También son uno de los alimentos preferidos por los más pequeños y su fácil preparación, sobretodo si se compran precocidas, convierte a las croquetas y similares en alimentos habituales en el congelador de algunas familias.

Las croquetas precocidas

Las croquetas precocidas se presentan en el mercado generalmente en la zona de congelados. Una vez en casa se preparan en pocos minutos y pueden conservarse en el congelador durante largo tiempo. Además, la oferta es cada vez más amplia y variada ya que prácticamente en cualquier supermercado se pueden encontrar croquetas de muy diferentes ingredientes y sabores. Las croquetas congeladas contienen por lo general los mismos ingredientes que las caseras: leche, harina, pan rallado, almidón y aceite vegetal. La leche aporta proteínas de alto valor biológico y diferentes vitaminas y minerales, la harina y el pan rallado son fuente de hidratos de carbono complejos, mientras que el aceite vegetal utilizado es el responsable del contenido graso de las mismas.

¿Son mejores las caseras?

Las croquetas precocidas presentan el inconveniente de que el contenido de bechamel, rebozado y diferentes ingredientes varían considerablemente, mientras que si se elaboran en casa se conoce perfectamente la proporción y calidad de cada ingrediente. En los últimos años, el mercado de la comida precocida ha avanzado de forma notable, sus productos cada vez son de mayor calidad y sus sabores más suaves y "caseros".

Aunque elaborar croquetas caseras puede exigir pasar varias horas en la cocina, el resultado puede compensar, ya que además de que muchas personas las prefieren por su sabor, hay que tener en cuenta que su contenido nutricional por lo general es más alto, a pesar de que cada vez las técnicas de elaboración de precocidos minimizan en mayor medida las pérdidas nutritivas. Esta pérdida de nutrientes que tiene lugar en el procesado de las croquetas y de otros alimentos precocidos debido a que generalmente dichos alimentos ya están cocidos, por lo que pierden una considerable cantidad de nutrientes. Además, los alimentos precocidos suelen llevar aditivos que los caseros no contienen, si bien conviene saber que es gracias a algunos de estos aditivos por lo que las croquetas precocidas se mantienen en perfecto estado durante varios meses siguiendo las instrucciones del fabricante que figuran en su etiquetado.

Evitar el exceso de aceite

Gracias a su contenido en nutrientes, las croquetas pueden ser consideradas como un alimento interesante desde el punto de vista nutricional y su contenido calórico (aproximadamente entre 140 y 200 calorías por cada 100 gramos) es menor de lo que se puede pensar. Sin embargo, conviene no olvidar que las croquetas requieren una fritura para poder ser consumidas, una técnica culinaria que va a hacer que el contenido calórico y graso de las croquetas aumente de forma importante. Aunque si se desea disfrutar de un plato de croquetas, este contenido calórico

extra que aporta el aceite de la fritura, puede reducirse de forma notable si las croquetas se introducen en el aceite cuando éste ya está caliente, para que se pueda formar una costra alrededor de las croquetas que evite la entrada de aceite. También conviene depositarlas una vez que están fritas sobre un trozo de papel de cocina absorbente, para que así el aceite sobrante que queda en la superficie de las croquetas sea absorbido por el papel. De todos modos, para llevar a cabo una dieta lo más sana y equilibrada posible, conviene no abusar de este tipo de productos.

Para los niños...

Los niños son unos de los mayores consumidores de croquetas. Su sabor les encanta y además les resultan muy fáciles de comer. Esto es algo que se puede aprovechar para comenzar a introducir en su alimentación alimentos nuevos, o para que se vayan acostumbrando a sabores que normalmente no son de su agrado. Además de las ya populares croquetas de pollo, jamón, queso.. existen un gran número de alimentos que se pueden utilizar perfectamente como ingrediente de las mismas y que además van a darles un toque muy original. Se pueden elaborar croquetas con diferentes tipos de pescado además de la típica merluza o el bacalao, como por ejemplo los calamares o mezclando huevo duro con gambas. Las verduras por lo general no se utilizan como ingrediente para las croquetas, a excepción de las espinacas, sin embargo la variedad de recetas que se pueden elaborar con ellas es muy amplia, como croquetas de guisantes, de pimientos, de patata y champiñones, de zanahoria...

Si bien, conviene tener en cuenta que la cantidad de estos alimentos presente en las croquetas es bajo, por lo que aunque estas son útiles para acostumbrar a los niños al sabor de algunos alimentos que en principio pueden desechar, conviene no abusar de ellas, ya que para su consumo requieren una fritura, además de que su contenido calórico es mayor del que puede presentar un plato de verduras, una ensalada o un pescado.

Fuente: <https://netsaluti.com>