Alimentación Equilibrada.

Publicado el: 26-07-2018

Según expertos en nutrición, la ingesta energética de las tres tomas principales del día debe repartirse de la siguiente manera: en el desayuno, el 20-25% del total; en la comida, el 35-40% y en la cena, 25-30%. Pero este no es precisamente el reparto que hacemos. Datos recientes sobre hábitos de alimentación de la población española confirman que, al igual que el desayuno, para muchas personas la cena queda relegada a un segundo plano. En las cenas es habitual recurrir a un tentempié rápido (embutidos, queso, leche con galletas...) o a platos precocidos (pizza, croquetas, empanadillas, salchichas, etc.), alimentos que ahorran tiempo en la cocina pero que no aportan el mejor perfil nutritivo.

Equilibrar la dieta

Un método eficaz que ayuda a una alimentación equilibrada y variada es confeccionar un menú semanal de comidas y cenas, en el que se contemplen alimentos de los grupos básicos según la frecuencia recomendada. Para elegir los alimentos que se van a tomar a la noche, se han de tener en cuenta los consumidos a lo largo del día, para tratar de equilibrar y no repetir. Del mismo modo que podemos aprovechar el postre para equilibrar la comida, podemos tratar de hacer lo propio con la cena para acabar el día con un aporte adecuado de nutrientes. Si bien la cena no puede compensar siempre los descuidos o excesos en la composición de los menús del resto de la jornada, debemos ir habituándonos a que esta última toma de alimentos se convierta en el complemento perfecto a lo ingerido durante el día.

Recomendaciones de frecuencia de consumo:

- Leche y derivados cada día.
- Pan.
- Fruta.
- Verdura.
- Carnes hasta 6 veces / semana.
- Pescados mínimo 3-4 veces / semana.
- Huevos 4 ó 5 unidades / semana.
- Legumbre 2-4 veces / semana.
- Pasta.
- Patata.

Platos atractivos

Planificar los menús ayuda a hacer las comidas más variadas y a introducir platos que se tenían olvidados.

- Verduras: en cremas, croquetas de espinacas y gambas, ensaladas, tortillas vegetales (calabacín, berenjena, pimientos, espinacas...).
- Huevos: escalfados, duros, a la plancha, tortillas o revueltos (champiñones, setas, atún, espinacas con gambas, jamón y pimiento o queso...), crepés, flanes, puding, etc.
- Pescados: en croquetas, albóndigas, pizza con atún y anchoas, pimientos rellenos, tortillade atún, de bacalao, sopas...Y así con todos los grupos de alimentos.

Una cena saludable y nutritiva en pocos minutos

Si es verano, se puede comenzar la cena con un gazpacho, un zumo de hortalizas o una crema fría. En invierno apetecen los caldos, purés o sopas calientes. Por los ingredientes que incluyen, se conservan perfectamente en el frigorífico 4-5 días si se preparan con antelación.

La ensalada es un recurso saludable, nutritivo, rápido de preparar y admite múltiples combinaciones. Para que no venza la pereza, podemos optar por preparar la ensalada con antelación, y si se dispone de poco tiempo se puede recurrir a las ensaladas envasadas y listas para su consumo. Pero no todas las ensaladas son igual de equilibradas. Para conseguir el equilibrio si se toman como plato único en la cena, la ensalada debe llevar dosis de proteínas de buena calidad (huevo, pollo o pavo, pescado, jamón, queso...), farináceos (algo de pan, arroz, pasta o patatas) y aceite, además de los vegetales.

Utilizar las sobras de la comida. Las verduras que hayan sobrado del mediodía se pueden consumir tal cual, de guarnición o combinarlas con más vegetales y preparar deliciosas ensaladas templadas, de pimiento, cebolla, tomate, calabacín y berenjena asada...

- **El bocadillo**, una opción acertada. Siempre y cuando sea variado y no se consuma a diario, ya que desplazaría a alimentos muy nutritivos como el pescado, las verduras... Resulta una opción muy acertada si el relleno de pan tiene vegetales (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria...) y se acompaña de proteínas de buena calidad.

La cena es el momento idóneo para tomar la ración de frutas o lácteos que no se ha consumido a lo largo del día. Aunque la fruta en zumo puede resultar más apetecible, entera consigue saciar más y aporta más nutrientes.

- **Cuidar la digestión.** El tipo, la cantidad de alimentos que se toman en la cena y la forma de prepararlos influyen en la digestión y en la capacidad de conciliar el sueño. Es preferible cocinar sin mucha grasa (vapor, hervido, plancha, horno, microondas, etc.), prescindir de frituras y no abusar de la sal ni de condimentos fuertes y picantes. Además, conviene elegir alimentos menos grasos, como huevos, pescados o aves, en lugar de guisos o estofados de carnes y evitar grandes cantidades de comida.

Lo adecuado es cenar al menos dos horas antes de acostarse, para que la digestión no interfiera con el sueño, excepto si se toma un vaso de leche templada o una infusión digestiva o relajante.

Saltarse la cena no adelgaza. Está comprobado que para adelgazar no es beneficioso ni necesario saltarse comidas ni pasar hambre. Lo recomendable es planear una cena ligera que complete el resto de ingestas del día.

Ventaja de los productos “casi preparados”

Conservas de verduras. Resultan muy prácticas y rápidas, al estar ya elaboradas. Es más saludable elegir las conservas simplemente cocidas y conservadas en agua y sal, y preparar un

recorrido sofrito para realzar el sabor; en lugar de elegir las que vienen ya condimentadas, más calóricas, más grasas y con más sodio.

- **Precocinados** (lasaña, canelones, sopas, puré de patatas, croquetas, empanadillas, paellas...). La posibilidad de hacer una sopa en tres minutos o una lasaña en diez es una idea más que tentadora, pero la prisa no siempre es compatible con una alimentación equilibrada. Por lo general, estos productos resultan más indigestos, con mayor contenido en sodio, condimentos y grasas, y más calóricos que sus equivalentes elaborados en casa, donde se conoce el tipo y la cantidad de ingredientes utilizados. Muchos llevan especias (pimienta, curry...) y/o aditivos que les confieren un sabor particular, pero también los hacen más indigestos y crean hábito, por lo que no son los más indicados para consumirlos habitualmente.
- **Congelados** (verduras, pescados, legumbres...). Una opción acertada para variar la dieta, con la garantía de que apenas se alteran las cualidades nutritivas del producto respecto al original.
- **Cuarta gama.** Son las verduras y hortalizas, frescas, troceadas, lavadas y envasadas, listas para consumir o cocinar; ahorran tiempo, son productos cómodos y muy nutritivos. Además, se conservan hasta 7-8 días, siempre refrigerados.
- **Quinta gama.** Las verduras frescas cocidas y envasadas -sin colorantes ni conservantes- que se conservan hasta 2-3 meses. Aunque estos productos resultan más caros, pueden ser interesantes si son una opción para quienes por distintos motivos apenas consumían verduras.

Fuente: <https://netsaluti.com>