

Unidad 6.

Gastronomía y alimentación

1

Recorta la imagen de cada uno de estos alimentos , después clasifícalos en el cuadro de la página siguiente:

			
<i>Brécol</i>	<i>Chanquetes</i>	<i>Garbanzos</i>	<i>Queso</i>
			
<i>Pan</i>	<i>Pollo</i>	<i>Pastas</i>	<i>Salmón</i>
			
<i>Leche</i>	<i>Huevos</i>	<i>Cereales</i>	<i>Ensalada</i>
			
<i>Plátanos</i>	<i>Aceite</i>	<i>Lomo</i>	<i>Yogur</i>

ALIMENTOS BÁSICOS

Leche y derivados

Carnes, pescados y huevos

Legumbres y cereales

Frutas y verduras



Lee y comprende

COMIDA RÁPIDA

La expresión **comida rápida** (*fast food* en inglés) hace referencia a aquellos alimentos en cuya preparación se invierte poco tiempo, incluso, en muchos casos, también la ingesta se realiza en poco tiempo; por eso comida rápida puede ser una hamburguesa comprada y consumida en un establecimiento de hamburguesas o un bocadillo de salchichón que nos hagamos en nuestra casa.

En las últimas décadas, dado que los estilos de vida están cambiando, es difícil disponer de las grandes cantidades de tiempo que necesita la preparación de las comidas más o menos tradicionales, por ello la comida rápida se ha introducido en nuestros hábitos alimenticios de forma importante.

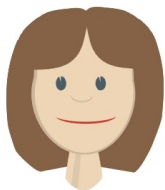
Respecto a la comida rápida que se consume en establecimientos concretos, generalmente fuera del hogar, hay unos cuantos tipos de alimentos que quizá constituyen los representantes, cuanto menos, más extendidos y comunes de lo que es o significa la comida rápida; así, podemos citar las hamburguesas, las pizzas, la comida china, los bocadillos de tiendas especializadas, los productos basados en el pollo, productos cárnicos de procedencia árabe, etc. Como se ha dicho ya, estos tipos de alimentos se suelen consumir fuera del hogar en establecimientos específicos, pero también se pueden consumir en casa, bien porque alguno de los establecimientos nos los puede servir en el hogar o bien porque los compramos en una tienda de alimentación directamente, ya sea en un hiper, en un super o en una tienda de barrio.

Con lo que se ha dicho hasta ahora se entiende que el concepto de comida rápida engloba muchos tipos de comida, por eso, es difícil dar unas características comunes de todos estos tipos; sin embargo, sí hay algunas características que son comunes a la mayoría y son:

- Suelen tener un alto contenido de grasas de origen animal, es decir, saturadas, así como de colesterol. En algunas frituras se suele utilizar aceite de palma o de coco.
- Suelen tener altos contenidos de sal y/o azucar en cualquiera de sus formas.
- Suelen ser comidas de carácter muy energético, es decir, suelen aportar un gran número de calorías.
- Suelen tener una gran cantidad de aditivos: conservantes, colorantes, potenciadores del sabor, etc.
- Suelen tener buen sabor y buen precio; estas características y otras, pueden convertir a algunos de estos tipos de

comida, en ciertos casos, en comidas que pueden generar un determinado grado de adicción.

Dadas las características de estos tipos de comida, se recomienda que antes de consumirlas se recopile toda la información que se pueda acerca de su composición, aditivos, origen, etc, para así decidir en mejores condiciones si consumimos o no, y en caso de consumir, cuánto y cómo; y en cualquier caso, se recomienda la moderación a la hora de consumirlos.



Ahora, hacemos

Supongamos el siguiente caso: en nuestra casa estamos preparando una fiesta y para hacer un extra vamos a preparar una serie de platos basados en comida rápida y una amiga con conocimientos de nutrición, en un momento, nos da unos consejos; ¿cuáles?, lee, lee:

- *'En las pizzas, mejor poner poco queso y aprovechar para poner ingredientes frescos de origen vegetal, como cebolla, champiñón, pimientos, tomates, calabacín asado, etc'.*

- *'Para hacer las hamburguesas, hay que decirle al carnicero que nos pique carne de buena calidad, baja en grasa, por cierto ¿como aliñas tú la carne?'.*

- *'Los bocadillos mejor hacerlos de jamón (serrano o cocido), de pechuga de pollo, de pavo...y para que estén más ricos, en vez de echarles salsas o mayonesas, mejor le echamos aceite de oliva. ¡Ah! y mejor todo en pan integral'.*

- *'Y para esos deliciosos platos de pescado y de carne, para lograr que la comida sea lo menos grasienta posible, lo mejor, hacerlo en el horno'.*

- *'Si haces ensalada, pues cómo se ha hecho toda la vida, sin añadidos cárnicos y con lechuga, pepino, tomate, aceitunas...y para aliñarla, primero la sal (justos), después el vinagre (escaso), se remueve todo, y por último se le echa el aceite (al gusto, pero sin pasarse)'.*

- *'¿de postre?...pues nada, lo de toda la vida, unas buenas cestas de frutas de temporada'.*

Después de escuchar a nuestra amiga, decidimos apuntar todo lo que nos ha dicho y para ello vamos a rellenar el siguiente cuadro con todas las recomendaciones que nos ha dado que, por cierto, sirven para nuestra fiesta, pero también para seleccionar lo que podemos comer, si algún día comemos fuera de casa en un establecimiento de comida rápida; lo dicho, rellena el siguiente cuadro:

Pizzas	Bocadillos
Hamburguesas	Carne, pollo y pescado
Ensaladas	Postres



Lee y comprende

Comer bien: una dieta equilibrada

¿Qué es una *dieta equilibrada*? En general, podríamos decir que una dieta equilibrada es una dieta que proporciona las calorías necesarias para el tipo de actividad que realice la persona en concreto y que aporte todos los nutrientes básicos, en la proporción adecuada, necesarios para la vida del ser humano.

¿Hay algún modelo de dieta equilibrada que sirva para todo el mundo? La respuesta es no, pero sí podemos encontrar algunas orientaciones que nos pueden resultar muy útiles. A continuación, tienes unas indicaciones básicas de las proporciones de distintos tipos de alimentos que pueden dar lugar a una dieta equilibrada:

Pan, cereales, etc: 40 % (algo menos de la mitad)

Leche y derivados lácteos: 10% (realmente poco, la décima parte)

Frutas y verduras: 40% (algo menos de la mitad)

Carnes y pescados: 10% (realmente poco, la décima parte)

Una dieta que mantenga el consumo de los distintos tipos de alimentos en torno a estos porcentajes puede llegar a ser una buena dieta.

Además para conseguir una buena dieta podemos aplicar algunos principios básicos, por ejemplo, los siguientes:

- Comprar y comer alimentos de temporada. Ganaremos frescura de los alimentos y podremos comprar pagando buenos precios.

- Para preparar los alimentos se puede hacer de muchas formas, pero no todas son igual de sanas. Si tuviéramos que clasificar los métodos de cocinar los alimentos, podríamos hacerlo de la siguiente forma:

1. Lo mejor es cocinar los alimentos al vapor, a la plancha o al horno. Se puede decir que cuanto mayor sea el tiempo de cocinado, menos nutrientes se conservan.
2. En segundo lugar, podemos decir que cocer los alimentos tampoco está mal. Si los cocemos, debemos

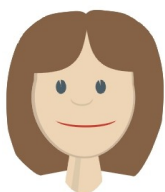
hacerlo con la menor cantidad de agua posible y manteniéndolos poco tiempo en el agua.

3. En cuanto a las frituras, aunque de vez en cuando está bien, no es lo más recomendable.

- La llamada *dieta mediterránea* ha demostrado ser muy ventajosa respecto a otras, por eso es recomendable no perderla; ¿y cómo es la dieta mediterránea? Quizá la mejor forma de acercarse a ella, sea no olvidar la forma de cocinar tradicional.

- Para endulzar los alimentos muchos especialistas recomiendan usar miel.

- Nuestra cultura es la cultura del pan; en general siempre hay un cereal, u otro alimento de origen vegetal como las patatas, en torno al cual se han organizado las distintas culturas; por ejemplo, en occidente ha sido el trigo, en Extremo Oriente, el arroz, en América el maíz. De hecho se puede decir que el pan es uno de los alimentos más completos que existen, por ello, consumido con moderación y medida es recomendable incluirlo en la dieta.



Ahora, hacemos

Con lo dicho, elabora una dieta equilibrada para un día y para una semana. Para ello puedes utilizar los siguientes cuadros:

<i>Menú para un día</i>		
<i>Desayuno</i>	<i>Comida</i>	<i>Cena</i>

<i>Menú para una semana</i>		
Lunes	<i>Desayuno</i>	
	<i>Comida</i>	
	<i>Cena</i>	
Martes	<i>Desayuno</i>	
	<i>Comida</i>	
	<i>Cena</i>	
Miércoles	<i>Desayuno</i>	
	<i>Comida</i>	
	<i>Cena</i>	
Jueves	<i>Desayuno</i>	
	<i>Comida</i>	
	<i>Cena</i>	
Viernes	<i>Desayuno</i>	
	<i>Comida</i>	
	<i>Cena</i>	
Sábado	<i>Desayuno</i>	
	<i>Comida</i>	
	<i>Cena</i>	
Domingo	<i>Desayuno</i>	
	<i>Comida</i>	
	<i>Cena</i>	

4

Vamos a elaborar un *libro de recetas*. Piensa en algún plato que sepas hacer de uno de los siguientes apartados:

PRIMER PLATO
SEGUNDO PLATO
NUESTROS POSTRES

O si te parece mejor, también se puede utilizar para ese 'libro' que vais a hacer, unos apartados como los siguientes (eso tenéis que decidirlo en la clase):

Gachas
De cuchara
Arroces
Ensaladas
Con patatas
Carnes
Pescados
Postres

Cuando ya lo tengas o tengáis pensado, vamos a escribir nuestra receta; para escribir la receta vamos a hacer varios apartados:

Ingredientes

Preparación

Nuestra firma, al final del todo

Tú tienes que rellenarlos.

Piensa que luego todas las hojas se unirán para formar un libro-cuaderno con todos los trabajos de todas las personas de la clase.

Para que todo quede más bonito, puedes escribir las líneas de colores diferentes o utilizar colores, con rotuladores, para cada uno de los apartados dentro de una misma receta, también puedes poner los distintos apartados en dos columnas, hacer dibujos para adornar la página, etc, en definitiva, lo que se te ocurra para que quede todo bonito...¡ah! y por supuesto, que la receta sea de algo rico rico.