

JUNIO 2004

CAMPAÑA IDEA SANA

ESCUELA “COCINA FRÍA”



EL COMPROMISO DE FUNDACION CON TU BIENESTAR

UNA FUNDACIÓN DEDICADA AL CONSUMIDOR Y A LA DEFENSA DE SUS DERECHOS E INTERESES

- ENTIDAD VIVA Y PARTICIPATIVA

- INFORMACIÓN ÚTIL Y PRÁCTICA
PARA LOS CONSUMIDORES

- Grupo Eroski destina a Fundación una parte de sus beneficios

FUNDACIÓN SE MUEVE PARA EL CONSUMIDOR

- ❑ Información al consumidor
 - ❑ Revista Consumer y página www.consumer.es
 - ❑ Diversas publicaciones
- ❑ Innovación e iniciativas sociales
 - ❑ Becas, Ayudas
 - ❑ Programas de investigación
- ❑ Promoción al desarrollo sostenible



CAMPAÑA IDEA SANA

¿QUÉ ES?

- **NUEVA INICIATIVA** de Fundación Grupo Eroski
- **IDEA SANA** es una campaña de información al consumidor para el fomento de unos hábitos de vida saludable.
- **Servicio Integral de asesoramiento al consumidor**

TEMAS

- **CREATIVOS Y HOBBIES**
- **PRIMAVERA: SIEMPRE EN FORMA**
- **VACACIONES : DE VIAJES**
- **REGRESO A LOS QUEHACERES: ARMONIA Y RELAX**
- **RESOLUTIVOS : CON ENERGIA**
- **ASESORÍA DE JUGUETES**

RECURSOS

- **ESCUELAS IDEA SANA**
- **REVISTA IDEA SANA**
- **PÁGINA WEB**
- **STAND IDEA SANA**

VENTAJAS DE LOS AMIGOS DE FUNDACIÓN GRUPO EROSKI



- Plaza preferente a la hora de participar en las actividades que organiza Fundación Grupo Eroski .
- Inscribirse en las Escuelas de forma gratuita, para los demás tendrán un coste de 12€
- Disponer de ventajas en actividades: Entrega de un obsequio o recibir material especial.
- Recibir el Boletín exclusivo de los Amigos de Fundación Grupo Eroski.(cada 3-4 meses)
- Recibir información de las actividades a realizar por Fundación Grupo Eroski
- Acceso a la zonas reservadas de la página web de Fundación Grupo Eroski
- Acceso exclusivo a los consultorios de nutrición y legal de la página web.

COCINA FRÍA



Los cambios de hábitos sociales experimentados en los últimos años y la reducción de disponibilidad de tiempo para las labores domésticas, han llevado a un incremento notable de la demanda de platos preparados o fríos.

Cuando llega el verano nos apetece degustar platos refrescantes y ligeros para sustituir a los potajes, sopas y cocidos que tomamos durante los meses de invierno.

Pero tan acostumbrados estamos a esas comidas que a la hora de cambiar el menú para preparar alimentos más ligeros, nos quedamos en blanco.

La cocina fría es una alternativa a los platos fríos de invierno pero debemos poner en marcha nuestra imaginación para poder congeniar con este tipo de cocina.

Las Verduras y la Cocina fría



Las verduras no deben faltar en nuestra mesa

- Son alimentos ricos en :
 - Vitaminas, Minerales, Agua, Fibra, Sustancias antioxidantes
- Se debe incluir diariamente verduras y hortalizas:
 - Como primer plato o acompañante en la comida y en la cena
- Gran aporte de fibra :
 - Permite saciar el apetito sin que pese y potencia el funcionamiento del intestino.
- Bajo aporte energético :
 - Muy adecuados para época de calor, cuando no se necesita tantas calorías
- Buen sabor y capacidad refrescante :
 - Son uno de los alimentos más sanos y recomendados por los expertos en dietética y nutrición.

Las verduras de temporada, con gran contenido en agua y otros nutrientes esenciales, sacian nuestra hambre y sed de forma apetitosa y mantienen nuestra piel bien nutrida e hidratada.

Las Verduras y la Cocina fría

Consejos a la hora de comprar:

- La conservación de la lechuga será más efectiva si la dejamos dentro de la bolsa del supermercado y la introducimos a la nevera.
- Las patatas no deben presentar brotes ni estar golpeadas.
- Los espárragos se conservan en la nevera varios días si ponemos la base del tallo en agua.
- Las endivias deben ser de color verde brillante en la hojas y blancas cerca de la raíz.
- La escarola posee hojas verde brillante y uniforme.
- No comprar tomate muy maduros y las zanahorias deben ser duras y naranjas

Consejo Práctico:

Incluye en tu dieta zumos y licuados vegetales, refrescantes y repletos de sabor

- 1 remolacha, 2 zanahorias, 1 penca de apio, 1 patata pequeña cocida y 4 rabanitos.
- 4 tomates, 1 pepino, 1 pimiento verde, 1 diente de ajo y 2 tallos de apio.

Una vez limpios y troceados los ingredientes, lo mejor es pasarlo todo por la licuadora



La Ensalada: Plato Estrella de la Cocina Fría

La ensalada es fácil de preparar, no requieren un excesivo gasto de tiempo y su aporte calórico es compatible con cualquier dieta.



Las reglas básicas de una ensalada son:

- Trocear los ingredientes en la forma adecuada. Cada verdura exige su corte.
- La materia prima que se emplee debe ser muy fresca y estar bien escurrida.
- El aliño aporta el sabor definitiva.
- Antes de comerla conviene reposarla un ratito en el frigorífico.

La característica que debe reinar en toda ensalada es la imaginación

La Ensalada: Plato Estrella de la Cocina Fría

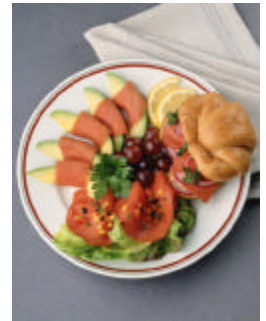
Las materias primas que se incorporan a las ensaladas va aumentando día: arroz, alubias, maíz, palmitos, pasta, pimientos, pepinillos, champiñón, ahumados, pescados frescos, mariscos, carnes, queso, manzana, naranja, nueces, almendras.....

Si queremos incluir elementos previamente cocidos podemos utilizar remolacha, patata, zanahoria, coliflor, brécol, judías verdes y ajos tiernos.

De todos modos, el producto más utilizado en la ensalada es la lechuga. Se trata de una verdura de hoja y está disponible durante todo el año.

Tipos de Lechuga:

- ❖ Lechuga Iceberg: Lechuga tradicional de hojas crujientes.
- ❖ Lechuga romana: Textura quebradiza y sabor suave.
- ❖ Escarola: Sabor picante
- ❖ Lechuga Lollo Rosso: De color amoratado
- ❖ Endivia: Tipo de hoja delicado y sabor característico.
- ❖ Lechuga Hoja de Roble: Hojas rojizas
- ❖ Oruga: Hoja de sabor picante que acompaña carnes de mucho sabor.



Combinadas entre ellas se obtiene una mezcla de sabores, colores y texturas que garantiza el éxito de cualquier ensalada

Principales Puntos de Preparación de la Ensalada

La Limpieza de la Ensalada:

- Conviene lavarlas bajo un chorro de agua fría o sumergirlas en agua fría con una gota de lejía y después enjuagarlas.
- Escurrirlas por completo.
- La presencia de gotas de agua es considerado un fallo.

El Aliño de la Ensalada: En él reside el secreto de las buenas ensaladas.

Tipos de Aliños:

- Aceite y Vinagre: Una buena elección de estos componentes puede implicar sabores distintos para cada ocasión.

Tipos de Aceites:

Aceite de Oliva Virgen

Aceite de Maíz

Aceite de Girasol

Tipos de Vinagre:

De Vino Tinto, Blanco o Jerez

De Sidra

De Cava



Principales Puntos de Preparación de la Ensalada

- **Vinagretas:** La receta más común lleva una parte de vinagre y tres partes de aceite aunque las cantidades varían según el gusto. Esta vinagreta básica se puede conservar fresca hasta una semana a temperatura ambiente en un recipiente hermético. El resto de ingredientes y sabores, como hierbas frescas, deben añadirse en el momento en el que se vaya a consumir.
- **Aliños con Leche y Huevos:** Se hacen con leche, yogures, crema o nata y destacan la crema inglesa y la mayonesa. El yogur, solo o mezclado con miel o zumos resulta ideal para ensaladas de frutas.

Las Medidas del Aliño: Una parte de vinagre por tres de aceite y cada ensalada pide un determinado tipo de aceite y de vinagre.

La Conservación de la Ensalada: La mayoría de los ingredientes de las ensaladas se pueden preparar con antelación y guardar después. La lechuga y otras verduras verdes después de lavar y cortar y se conservan en la nevera hasta un día envueltas en un paño. No conviene aliñar las hojas verdes hasta el momento de servir. Los tubérculos, como las zanahorias y las patatas, se pueden preparar y aliñar horas antes de servirlos.



El Gazpacho

Gazpacho es sinónimo de mezcolanza y revoltijo.

El gazpacho es una fuente de vitaminas, fibra vegetal, ácidos grasos poliinsaturados, sales minerales y glúcidos.

Es ideal para personas sujetas a estrés, convalecientes de enfermedades e incluso sujeto a dietas de adelgazamiento y para personas que deseen llevar una dieta equilibrada.

Ingredientes del gazpacho y valores calóricos por cada 100 gr:

- Ajo / 64 cal.
- Tomate / 15,9 cal.
- Pan / 237,7 cal (pan blanco reciente)
- **Pepino** / 8,64 cal
- Pimiento / 15,9 cal
- Aceite de oliva, vinagre de vino y sal como condimentos.



El gazpacho es esencialmente adecuado para todos en cualquier época, como plato principal o entremés

Las Legumbres y la Cocina Fría

Las legumbres no deben faltar en nuestra mesa



- Son alimentos ricos en:
 - Hidratos de carbono, proteínas, fibra, minerales, vitaminas
- Se debe incluir semanalmente en nuestra dieta:
 - La inclusión tres o cuatro veces por semana hace nuestra dieta más saludable y equilibrada
- Aporte de Hidratos de carbono :
 - Viene determinado por el hinchamiento del grano y la textura del producto cocido.
- Elevado aporte de fibra :
 - Procedente de la piel, facilita la movilidad intestinal y evita la retención fecal
- Alto contenido en minerales :
 - Todas las legumbres tienen de dos a tres veces más de hierro que la carne.
- Poco aumento del nivel de glucosa en la sangre :
 - Gracias al elevado aporte de fibra el paso de la glucosa a sangre es lento, siendo recomendadas para los diabéticos.

Las legumbres no son un alimento que engorde. Lo que verdaderamente aporta gran cantidad de calorías son los acompañantes. Se recomienda combinarlas con verdura, arroz o patata e incluirlas en nuestras ensaladas de verano para que dejen de ser un alimento exclusivo del invierno.

El Carpaccio: Otro Tipo de Cocina Fría

El Carpaccio es una preparación de carne roja, pescado o marisco que se corta en láminas muy finas, se salpimenta, se dispone en una superficie de un plato, se baña con aceite de oliva y jugo de limón y se acompaña con ensalada fresca e ingredientes al gusto del comensal.

Es muy importante que en su elaboración se utilicen productos frescos y de muy alta calidad.

Para preparar **Carpaccio de carne es imprescindible conseguir carne magra, sin marcas y de un rojo muy intenso**. Una vez comprada se debe llevar de inmediato al congelador y después de 2-3 horas, debemos cortarlas en láminas.

En el caso del **Carpaccio de pescado, éste se debe comprar fresco y entero. Se debe abrir y partir en filetes limpios de grasa, hueso, fibra o tendones.**

Es imprescindible cortar con un buen cuchillo.



UN BANQUETE FRÍO



Cuando se ejerce de anfitrión optar por una comida o cena fría en casa tiene múltiples ventajas y es una forma de que los invitados se relacionen y de demostrar nuestras dotes culinarias.

Al llamarlo comida o cena fría no quiere decir que no podamos contar con aperitivos calientes pero son los menos porque éstos requieren mayor preparación y dedicación por nuestra parte.

Respecto a los alimentos.....

—> Debemos ofrecer una comida sana hecha con productos frescos. Antes se servían bocadillos con alto contenido graso pero hoy se opta por sugerencias más livianas como verduras, espárragos, pinchos de tortilla vegetal, pescados de poco contenido graso y brochetas vegetales, entre otros.

Respecto a la presentación.....

—> La mesa debe lucir colorida y atrayente. Es importante usar fuentes, platos, canastas y recipientes atractivos. Es mejor prepara guarniciones que por naturaleza tienen un color brillante. Para decorar la mesa se pueden usar ramitas de hierbas frescas, tomates pequeños o gajos de limón o lima.

COMIDA RÁPIDA

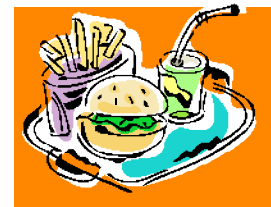
(hamburguesas, sandwiches y platos combinados)

Las comidas rápidas son alternativas rápidas, de precio razonable y disponibles, a la comida del hogar. Son válidas y económicas para quienes lleven un estilo de vida agitado. Son comidas ricas en calorías, grasas saturadas, azúcar y sal.

Desventajas del consumo habitual de comida rápida:

- ❖ Sobrealimentación: Con una sola comida rápida se ingieren más de la mitad de calorías diarias necesarias.
- ❖ Consumo insuficiente de leche y derivados
- ❖ Elevado aporte de proteínas, grasas saturadas y colesterol
- ❖ Exceso de frituras, rebozados y empanados

Aparte de hamburguesas, perritos calientes y pizzas, comida rápida también son los platos cocinados. Se trata de productos cocinados, de capacidad corta, listos para consumir y se comercializan refrigerados. Para su consumo se requiere un calentamiento previo sin necesidad de grandes manipulaciones.



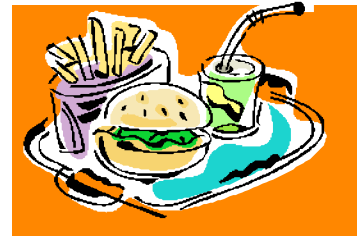
COMIDA RÁPIDA (precocinados)

Inconvenientes de los productos precocinados:

- o Dificultad de identificación, en cantidad y calidad, de los ingredientes.
- o Alteraciones en el valor nutritivo, pérdida de nutrientes.
- o Digestibilidad y valor energético.
- o Grasas saturadas y colesterol.
- o Aditivos alimentarios.

Ventajas de los alimentos precocinados:

- o De larga conservación, fáciles de preparar y muy variados.
- o Oferta cada vez mayor de precocinados para personas con necesidades especiales.



Los precocinados no son los alimentos más nutritivos y saludables del mercado pero no hay que considerarlos como algo negativo. Hay que consumirlos de forma ocasional y no como base de la dieta.

10 Consejos Alimenticios para el Verano

- 1.- **Higiene:** Hay que aumentar la higiene sobretodo en las verduras crudas. Además de lavarse deben desinfectarse con dos gotitas de lejía o algún desinfectante autorizado.
- 2.- **Líquidos:** Debe aumentarse el consumo de agua. Es aconsejable beber más de 2 litros de líquidos al día.
- 3.- **Salmonella:** Las mayor parte de las infecciones suelen estar originadas por la ingesta de alimentos crudos o poco cocinados así como por consumir más alimentos elaborados con huevos crudos. Por ejemplo, es aconsejable utilizar mayonesa envasada.
- 4.- **Carne y pescado:** Deben someterse a un tratamiento térmico para destruir microorganismos.
- 5.- **Bares y restaurantes:** No es recomendable consumir los alimentos expuestos al público fuera de las vitrinas protectoras, que deben ser refrigeradas si contienen productos perecederos.



10 Consejos Alimenticios para el Verano

6.-Conservas: Hay que desechar las latas abombadas, oxidadas o con abolladuras. Es necesario revisar la fecha de caducidad y no es aconsejable consumir su contenido cuando se tienen dudas.

7.- Calorías: En los desplazamientos de verano es importante no ingerir alimentos en exceso ni con altos valores calorígenos que puedan producir pesadez y somnolencia.

8.- Legumbres: Por la riqueza en proteínas, vitaminas y sales minerales, las legumbres no deben ser eliminadas del menú estival. En ensalada es una buena forma de ingerirlas.

9.- Cenas ligeras: No es bueno comenzarlas con alimentos grasos. Es mejor comenzar con ensaladas o canapés vegetales. Un sorbete de limón antes de l plato principal, ayudará a realizar la digestión.

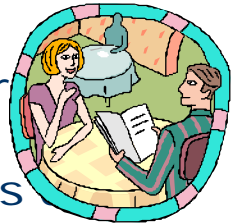
10.- Ensaladas variadas.



Aprendiendo a Comer Fuera de Casa

El comer fuera de casa puede ser tan nutritivo como delicioso si ponemos en práctica las siguientes estrategias:

- ✓ Antes de llegar al lugar, tenga una idea clara de lo que va a pedir y la cantidad.
- ✓ Evite ofertas especiales del tipo "Todo lo que pueda comer".
- ✓ Coma lento y disfrute de cada bocado. Deje de comer antes de sentirse completamente lleno.
- ✓ Como aperitivo, ensalada verde o de frutas sin aderezos o vinagreta, sopa de vegetales o cóctel de camarones.
- ✓ Si el plato principal es alto en grasa, acompañelo de patatas asadas sin mantequilla o vegetales al vapor.
- ✓ Controle las bebidas alcohólicas. Son altas en calorías y tienden a abrir el apetito.



Aprendiendo a Comer Fuera de Casa

- ✓ Muchas salsas y aderezos se añaden justo antes de servir la comida, pida que se las sirvan aparte y así controlará la cantidad.
- ✓ Evite la mantequilla y la mayonesa y su comida contará con 10gr menos de grasa.
- ✓ Acompañe su emparedado y hamburguesa con ensalada, patata asada sin mantequilla o sopas.
- ✓ Pida pasta en salsa roja a base de tomate sin carne.
- ✓ De postre, frutas o café capuccino.
- ✓ Seleccione cortes de carne pequeños.
- ✓ Si la cena es tarde, selecciones como plato principal un aperitivo con panecillo, ensalada y jugo.
- ✓ Prefiera establecimientos que ofrezcan en su menú alternativas bajas en grasa.

