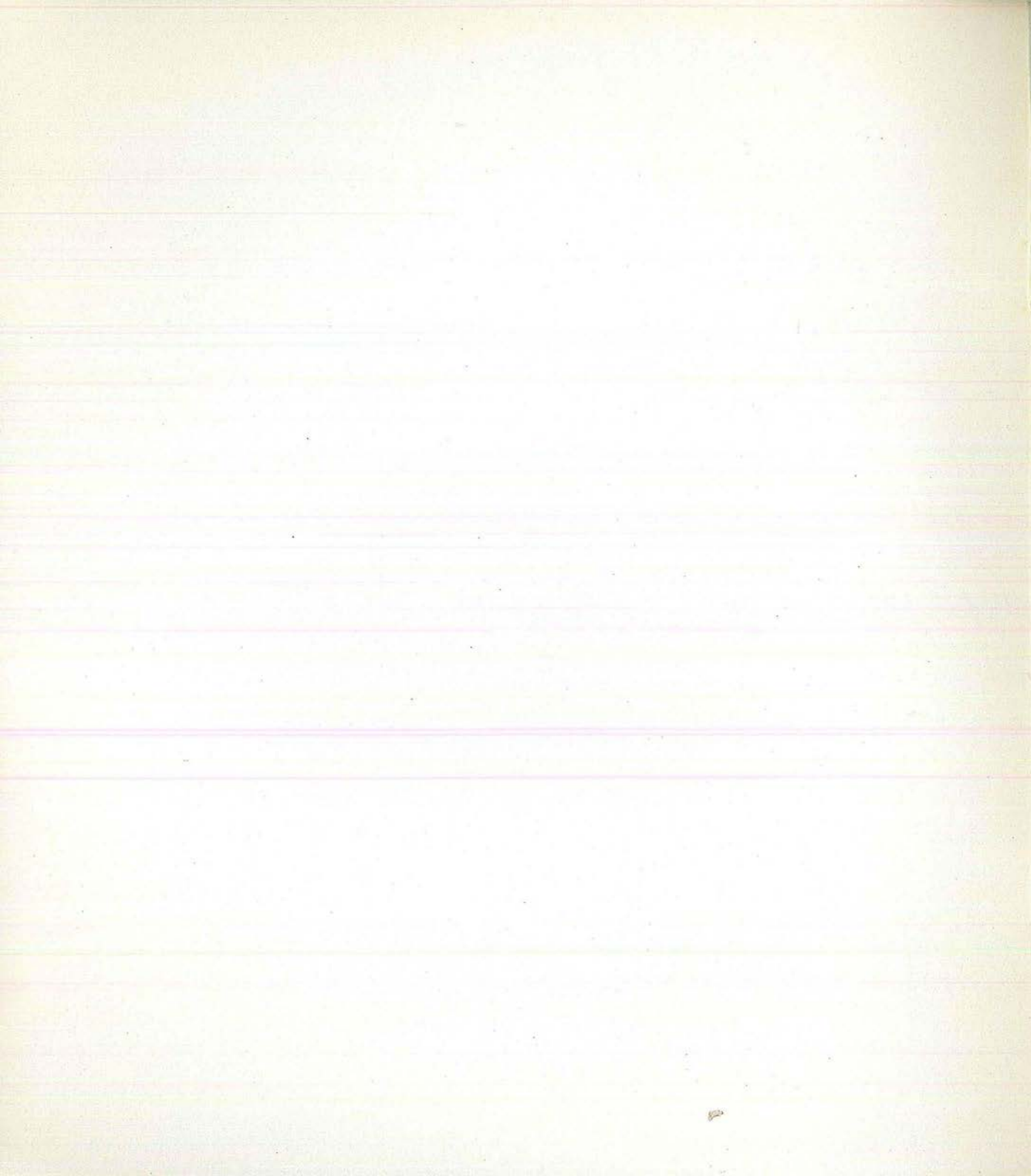


**COME BIEN**  
aunque vivas solo







# COME BIEN

## aunque vivas solo

Cada vez es más frecuente que los jóvenes y los no tan jóvenes vivan, independientemente, del núcleo familiar de origen con unos amigos o simplemente solos.

El objetivo de este folleto no es otro que señalar los problemas de carácter nutricional que pueden plantearse debido a estas formas de vida y proponer algunas soluciones. Hay que adquirir conciencia de las peligrosas consecuencias que se derivan para la salud si de forma continuada hacemos una dieta:

- Monótona.
  - Con abundantes grasas.
  - Con la fritura como procedimiento culinario habitual.
  - Abuso de conservas y platos precocinados.
  - Escasas verduras y frutas.
  - Exceso de bebidas refrescantes.
-

Cuando se ha vivido en familia sin tomar parte activa en la compra y preparación de alimentos se tienen escasos conocimientos acerca del tamaño de las raciones, las técnicas culinarias adecuadas, las normas de conservación de los productos y la forma de planificar una comida de manera agradable, nutritiva y sin dedicar demasiado tiempo a nuestra alimentación. Cuando esto ocurre se hace uso con demasiada frecuencia del restaurante próximo de más o menos calidad, el comedor universitario, la cafetería, los lugares de venta de comidas rápidas, etc. Pero hacer este tipo de comidas como norma es caro y, a veces, peligroso para la salud.

**HIJO,  
¿QUE TE  
APETECE  
COMER?**





# ¿QUE DEBEMOS SABER PARA ORGANIZAR NUESTRA ALIMENTACION DE MANERA CORRECTA?

Unos conceptos de nutrición básica muy sencillos

## CALORIAS

**Alimentos que contienen calorías principalmente**, es decir, los valores que miden las necesidades energéticas y el aspecto cuantitativo de la dieta.

- Cereales en general: trigo - pan, pastas, sopas - arroz, maíz, etc.
- Legumbres: alubias, garbanzos, lentejas.
- Patatas.
- Frutas ricas en azúcares y almidón: plátano, higos, uvas, dátiles, chirimoya.
- Grasas: mantequilla, margarina, tocino, aceite.
- Frutos secos: cacahuètes, almendras, avellanas, nueces, pipas.
- Frutas grasas: aguacate.
- Carnes grasas: cerdo, charcutería, salchichas.
- Pescados grasos: sardina, boquerón, bonito.
- Quesos grasos.
- Azúcar y dulces en general.

## PROTEINAS

**Alimentos que contienen proteínas de muy buena calidad.**

(Sustancias indispensables para el crecimiento y formación de tejidos).

- Lácteos: leche, queso magro, yogurt.
- Carnes: jamón, huevos, pescados magros, bacalao seco.
- Dulces elaborados con productos lácteos y huevos: flanes, natillas, cremas y bizcochos.

**Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal**

de inferior calidad a las proteínas de origen animal, pero igualmente necesarias. (Las mezclas de proteínas animales y vegetales permiten obtener proteínas muy completas).

- Legumbres, cereales, patatas, frutos secos.



## VITAMINAS

### **Alimentos ricos en vitamina A y C.**

- Frutas naturales, ensaladas y verduras cocidas correctamente. Los zumos de frutas y hortalizas si se preparan y consumen al instante aportan prácticamente todo su valor vitamínico.

### **Alimentos ricos en vitaminas del complejo B.**

- Carnes y derivados, embutidos, jamón, vísceras, huevos y pescados.
- Productos lácteos.

## CALCIO

### **Alimentos ricos en Calcio:**

- Productos lácteos y pequeños pescados consumidos con su espina como en el caso de las frituras de pescado o en las conservas.
- También son buenas fuentes el pescado fresco y las frutas y hortalizas.

## HIERRO

### **Alimentos ricos en Hierro:**

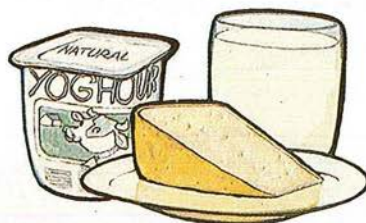
- Carne, huevo, vísceras, moluscos, legumbres y frutos secos.

El calcio y el hierro procedente de los productos vegetales no se absorbe de forma tan completa como el procedente de los alimentos de origen animal.

Una dieta adecuada es aquella que ofrece a quien la recibe **suficientes calorías**, de acuerdo con el tipo de trabajo y grado de actividad física y cantidades adecuadas de las restantes sustancias nutritivas: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas.

## Si a lo largo de un día consumimos :

- Dos raciones de productos lácteos: leche, queso o yogurt.



- Dos raciones de pescado o carne, embutidos, jamón, huevo (sustitución de estos alimentos entre sí).



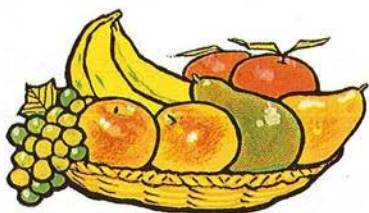
- Una ración de legumbres, pastas, arroz, patatas, hortalizas o verduras cocidas como plato básico.



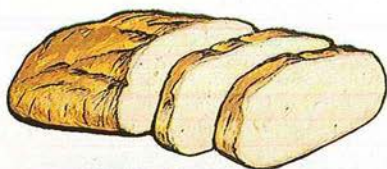
- Una ración de ensalada.







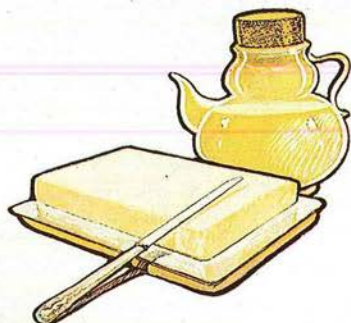
- Una fruta cítrica, naranja; y otra cualquiera: manzana, pera, plátano, etc.



- Pan en cantidad que responda a nuestras necesidades energéticas.



- Una ración de mermelada, miel, dulces en general como acompañante del desayuno y merienda.



- Las grasas de condimentación.

Las posibilidades de que se eviten carencias nutritivas son máximas.

---



# COMO PLANIFICAR LOS MENUS PARA UNA SEMANA

1. Conocer de la forma más aproximada el presupuesto disponible para alimentos.
2. Hacer una valoración relacionando los factores calidad-precio-higiene de los lugares de venta de productos alimenticios existentes en la zona donde se vive. Formas en que se presenta el alimento.
3. Estudiar las posibilidades de conservación de alimentos en la casa —despensa— y existencia o no de frigorífico y congelador.
4. Estudiar el posible número de comidas a realizar en la casa, en función de la distribución del tiempo, la distancia a nuestro lugar de trabajo o estudio y las relaciones sociales.
5. Utillaje de cocina existente: horno convencional, horno de microondas, cazuelas de cerrado hermético, olla de presión, batidora, etc.
6. Conocimientos sobre técnicas culinarias.
7. Epoca del año con el fin de adquirir los alimentos en estación, siempre a mejor precio y de mayor valor nutritivo.
8. Decidir los componentes de las tres comidas básicas.





Ejemplo de la estructura de la dieta: Alimentos que van a formar parte de los **diferentes menús del día**:

## DESAYUNO

Leche, café, té, algún tipo de galleta o bollo; mermelada, miel mantequilla, fruta, etc. Puede completarse lo propuesto con huevos o embutidos y queso para que el desayuno sea abundante y permita una comida a mediodía más ligera pero suficiente.

## COMIDA

En equilibrio con el tipo de desayuno elegido.

Si el desayuno ha sido a base de un café con leche y un bollo se puede proponer:

- Un primer plato a base de una legumbre, pasta italiana, arroz o verduras.
- Segundo plato de carne, pescado, jamón, huevo, alternando. Postre a base de fruta y una porción de queso.

## CENA

Sopa, verdura, ensalada y como segundo plato: huevos o pescado, dependiendo de lo que se tomó a mediodía. Un postre lácteo y una fruta.

También pueden hacerse las comidas del mediodía a base de un plato combinado, pero saliendo de la rutina del filete con patatas fritas o los huevos fritos con bacon y salsa de tomate.

Combinar un plato supone incorporar, como ingredientes, la mayor variedad posible de alimentos.

Seleccionando como elemento central un elemento rico en proteínas de muy buena calidad, por ejemplo la carne, se añadirá una guarnición de arroz, lechuga, tomate, pepino, rabanitos, zanahoria, etc. Es decir, hay que convertir el menú de un solo plato en una comida completa y esto es posible si aumentamos la variedad de alimentos que en él intervienen para que se cumplan los aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta.



# COMO CALCULAR LAS RACIONES DE LOS ALIMENTOS

Cuando se cocina para una sola persona es necesario, a fin de ahorrar tiempo y combustible, preparar de una vez, más de una ración de algunos guisos. Por ejemplo: Si se hacen unas albóndigas en salsa —croquetas— o carne asada, se puede pensar en un consumo para varias veces.

Hay que ser rigurosos en la conservación de lo que se prepara en mayor cantidad de lo necesitado para una comida, o de los sobrantes del menú del día, pues de lo contrario existe un desperdicio inútil y, lo que es peor, un riesgo de intoxicación. Nadie mejor que uno mismo es capaz de definir lo que, normalmente, es capaz de comer. Así pues, no es difícil calcular las raciones propias. Tal vez nos excedamos la primera vez, pero si se anotan las cantidades previstas, en poco tiempo, tendremos un conjunto de raciones perfectamente adaptado a nuestras necesidades.

A título orientativo, no obstante incluimos algunas cantidades de las llamadas **raciones normales** de alimentos para un adulto:

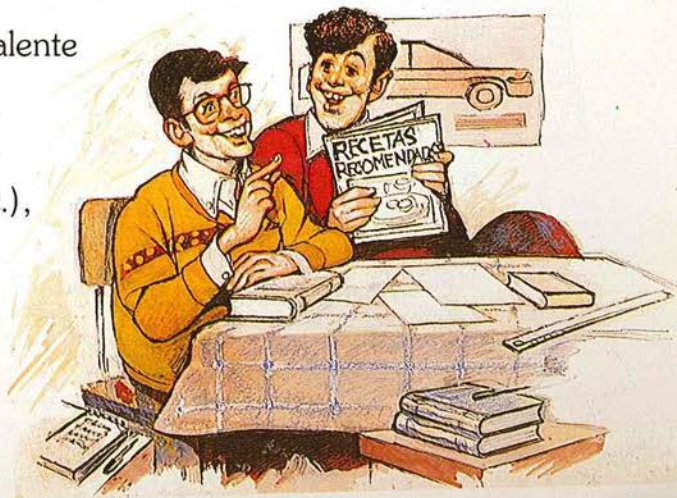
Leche: 150 c.c.

Queso: 50 gramos.

Yogurt: Una unidad, equivalente a un vaso mediano de leche.

Carne: Si se trata de carne, cien por cien comestible (sin nervios, grasas externas, hueso, etc.), de 100 a 125 gramos.

Embutidos o jamón: de 50 a 80 gramos.





Pescado: Si son filetes de pescado: 125 gramos. Cuando se trata de pescados que tienen un gran desperdicio hay que calcular de 150 a 200 gramos al menos.

Huevos: Dos unidades de 50 gramos cada una. Recordemos que el huevo extra pesa unos 60 gramos.

Patatas: 100 gramos.

Legumbres: 80 gramos.

Verduras: Depende del tipo de verdura. En el caso de las judías verdes, por ejemplo, que no se reducen, prácticamente, por la cocción, pueden proponerse unos 100 gramos; sin embargo, el tipo de verduras de hoja como las acelgas o espinacas, se calcularán raciones de 200 a 250 gramos, tal como se compran. Es importante también considerar la utilización de la verdura según sea un plato básico o una guarnición de carne o pescado.

Ensaladas: 50 gramos de ensalada de hoja o un tomate de tamaño mediano.

Fruta: Una unidad que pese 120 gramos.

Pan: Raciones de unos 100 gramos.

Arroz: De 80 a 100 gramos si se trata del plato base, como en el caso de la paella, o cantidades inferiores si va a ser una guarnición.

Aceite: Se calcula de 40 a 50 c.c. por persona y día para la condimentación normal de los platos, pero no hay que olvidar que el consumo de aceite está íntimamente relacionado con la utilización del frito como procedimiento de preparación más o menos habitual o el aderezo generoso de las ensaladas.

Azúcar: la cantidad normal para edulcorar un vaso de leche o una taza de café con leche es aproximadamente de 10 a 15 gramos. El consumo de azúcar se aumenta cuando se elaboran dulces caseros.

Mantequilla: De 20 a 25 gramos puede ser considerada una ración normal y puede sustituirse por la margarina.

---



Es necesario realizar al menos una compra semanal de frutas y verduras con el fin de consumirlas en buenas condiciones de frescura. Cuando nuestras raciones de consumo de alimentos están bien calculadas resulta muy fácil reponer, cada semana, las exis-



tencias de estos productos. Durante el invierno las manzanas y naranjas son frutas de fácil conservación, lo que nos permite adquirir cantidades mayores. Respecto a las verduras y hortalizas hay que comprarlas con más frecuencia. Se puede tener en la casa, y es muy útil, un remanente de patatas, pero esto requiere disponer de un lugar seco, oscuro y bien ventilado.

Los pescados frescos deben comprarse y consumirse en el día o en las 24 horas siguientes. La carne debe ser igualmente consumida de forma inmediata a la compra si se trata de carne fresca.

Mensualmente puede hacerse una adquisición de productos básicos de fácil conservación, siempre y cuando se disponga de espacio suficiente y se encuentre en condiciones adecuadas de aislamiento, ventilación y fácil limpieza.

Las conservas son muy fáciles de almacenar, pero debemos ser rigurosos en la compra, leyendo cuidadosamente la etiqueta para conocer la fecha aconsejada de consumo preferente y observar las condiciones exteriores de la lata (limpia, sin óxido ni abolladuras), desechando aquellas que no reúnan buenas condiciones.

Respecto a los productos lácteos, podemos tener igualmente un remanente en forma de leche en polvo o condensada, o bien leche esterilizada (de larga duración). Si se compra leche higienizada bajo la forma de pasteurización, su conservación debe hacerse en frigorífico y tomarse en los dos días siguientes a la compra, máximo.

Cada persona debe encontrar la forma de organizar sus dietas, adaptándolas a su estilo de vida, pero recordando que esta aparente disciplina acaba permitiéndonos vivir de manera más saludable y cómoda.

---



# COMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN EL FRIGORIFICO

Conviene recordar, en primer lugar, que el frigorífico para que cumpla bien su función de conservar los alimentos deberá mantenerse en perfectas condiciones y para ello es necesario proceder a su limpieza, al menos una vez por semana. Se hará con agua templada en la que se ha disuelto una cucharadita de bicarbonato, utilizando un paño suave (cuidado con los estropajos metálicos que pueden herir el revestimiento de protección interior de paredes y cajones), se retirarán los posibles restos de alimentos, residuos pegados en las rejillas, bandejas, etc.

La colocación de los alimentos en el frigorífico viene indicada en las instrucciones que acompañan a los folletos de venta de este electrodoméstico. No obstante, hay que recordar que, en general, cuanto más nos acerquemos a la zona superior del mismo, es decir, la más próxima al congelador, la temperatura es más baja y, en consecuencia, es allí donde deben conservarse aquellos alimentos que necesitan mayor grado de frío: carnes, pescados, comidas de reserva.





Nada debe guardarse en el frigorífico sin la debida protección. Los restos de conservas nunca deben mantenerse en sus envases de origen sino retirados de sus latas y colocados en recipientes de acero inoxidable, cristal o polietileno, cubiertos con tapas o láminas de papel de aluminio, lámina de polietileno, etcétera. De esta forma se evita la oxidación y sequedad que pueden sufrir los alimentos conservados en malas condiciones.

Las carnes frescas deben guardarse en un recipiente que tenga rejilla en el fondo para evitar que permanezcan en su propio exudado. Cualquier humedad que rodea a los productos ricos en proteínas se convierte en un medio de crecimiento de los gérmenes.

Las carnes picadas deben comprarse y prepararse en el día, salvo que se congelen en un congelador (independiente del refrigerador —arcón o armario— o formando bloque con el frigorífico, un dos puertas) de cuatro estrellas, es decir, con una capacidad de frío de  $-30^{\circ}\text{C}$ .

El pescado fresco debe conservarse limpio y eviscerado, en recipiente cubierto para evitar que transmita olores a los otros alimentos.

Las frutas y hortalizas, en el cajón previsto para estos alimentos en la parte baja del frigorífico. Se conservarán limpios de tierra, caracolillos o cualquier otro residuo.

La mantequilla, huevos, quesos, embutidos, etc. perfectamente protegidos y en la zona del frigorífico reservada para estos productos.

Los restos de comidas se conservarán en recipientes adecuados y hacia la mitad del frigorífico.

---



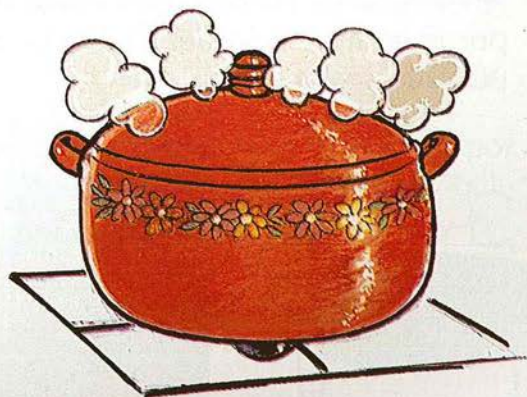
# PREPARACION CORRECTA DE LOS ALIMENTOS

## EL HERVIDO

La técnica del hervido se aplica bajo dos modalidades: Para preparar un caldo sustancioso, a base de carnes, pescados y hortalizas. En ese caso, hay que empezar la cocción a fuego lento, con agua fría y en recipiente cerrado. Cuando se aplica a distintos alimentos para realizar una cocción profunda, pero manteniendo su sabor y sin incorporación de grasas fritas, la cocción se hará en agua hirviendo y en el menor tiempo posible.

**Para hervidos** Introducir el alimento en agua hirviendo.  
Fuego vivo.  
Recipiente cubierto.

**Para caldos** Agua fría.  
Fuego lento.  
Recipiente cubierto.



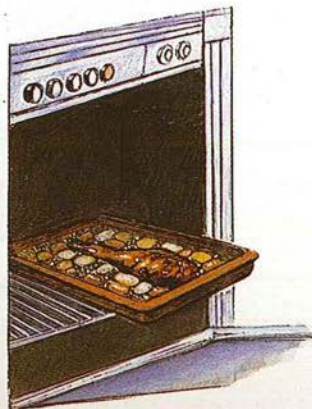
# EL ASADO

Asar un alimento es someterlo a la acción directa del calor, bien a través de una plancha, una parrilla o en el interior de un horno. Se trata de la aplicación del calor seco, es decir sin un líquido intermedio. Este procedimiento extrae del alimento todas sus propiedades gustativas. El asado produce un dorado superficial, fruto de la caramelización de los hidratos de carbono, una corteza crujiente formada a partir de las proteínas coaguladas y una fusión de las grasas que da untuosidad al producto elaborado de esta forma. Libera los aceites aromáticos y mantiene la jugosidad del alimento. El asado retiene muy bien las vitaminas y sales minerales, pues se realiza en espacios cerrados, como el horno y, en tiempos muy cortos cuando se usa la plancha o la parrilla.

Los tiempos para asar se calcularán:

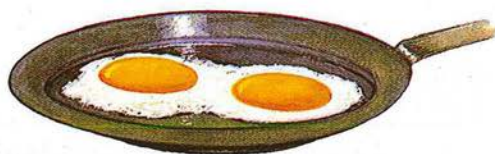
- Una hora por Kg. de peso, en el caso de la carne (se descuenta para el cálculo el peso del hueso, si lo hubiera).
- Unos 15 minutos por Kg. de pescado.

Una de las condiciones indispensables para tener éxito en este método es la utilización de carnes de primera categoría que, por la composición del tejido son más blandas, y variedades de pescado graso.





## LOS FRITOS



Freir un alimento es someterlo a un baño de aceite que se ha elevado a una temperatura que no debe ser superior a los  $180^{\circ}\text{C}$ , manteniéndolo en ella durante el tiempo que dura la fritura.

Las condiciones para realizar un buen frito son:

- Utilizar un aceite que resista bien estas temperaturas (el aceite de oliva es el que ofrece mejores condiciones).
  - Utilizar un recipiente de poco fondo, amplia superficie y tamaño adecuado al volumen de alimentos que se van a freir.
  - Cortar todos los alimentos en dimensiones y grosores semejantes, de tal forma que la fritura sea uniforme.
  - Renovar el aceite cuando sea necesario, es decir, cuando la densidad, olor a requemado y la permanencia de pequeños restos oscurezcan la grasa. El aceite en estas condiciones no sólo da lugar a una mala presentación de los alimentos sino que puede provocar irritaciones del intestino por efecto de los productos tóxicos que se desarrollan en la grasa sobrecalentada.
  - Los alimentos deben introducirse secos a fin de no incorporar humedad al aceite.
  - No mezclar grasas de diferentes calidades u origen, por ejemplo aceite de soja con aceite de oliva. Es mejor utilizar una sola modalidad de aceite.
  - Finalizada la fritura, si se trata de pescadito frito o croquetas, por ejemplo, debe colocarse el alimento sobre papel absorbente para que la grasa escurra bien.
-

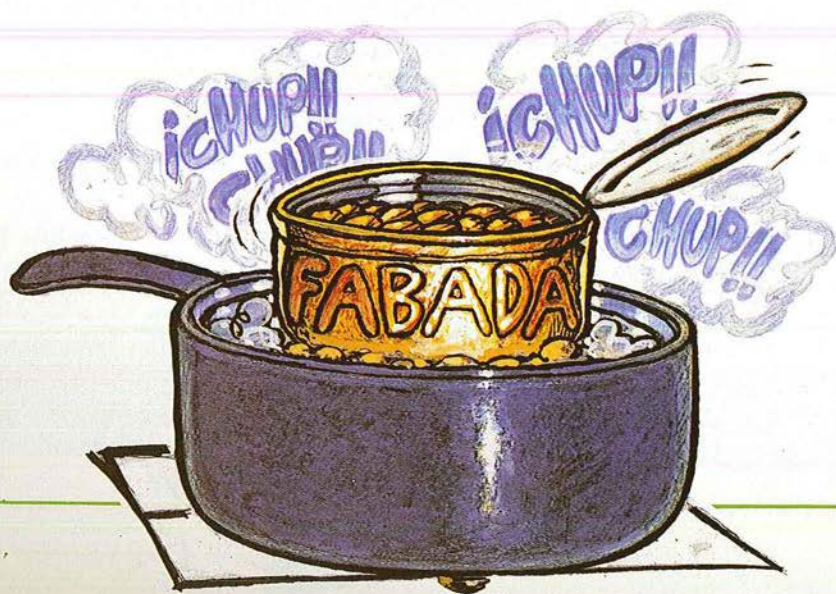


## LOS GUISOS

El guisado es un procedimiento mixto de cocción que se realiza en dos fases: el rehogado en una grasa caliente y la cocción a fuego lento y en cantidad moderada de agua. Su digestibilidad es menor que la del hervido o asado, pero tiene la ventaja de ser el procedimiento ideal para cortes de carne de buen valor nutritivo pero de mayor dureza y ser muy adecuado para cocinar platos a base de distintas hortalizas, pescados en salsa, patatas con bacalao, menestras, guisos de cordero, vaca, pollo, etc.

## EL BAÑO MARIA

Con este nombre se conoce la aplicación de calor a un recipiente con agua que se hace hervir y en cuyo interior está depositado el segundo recipiente que contiene el alimento; éste se calentará así de modo indirecto. Se utiliza para calentar conservas y para la realización de flanes, budines, postres, etcétera.







Este folleto no ha pretendido, en modo alguno, preparar un recetario de cocina sino comentar las bases de la buena alimentación y los procedimientos culinarios que nos permiten hacer comestibles y nutritivos los alimentos.

Existen alimentos que pueden consumirse directamente: ensaladas y comidas frías preparadas a base de jamón, quesos y embutidos, así como las conservas de pescados y algunas salsas, etc. en este caso nuestra recomendación es la manipulación higiénica de las hortalizas que van a tomarse crudas y que no van a tener en el calor un medio de protección, así como de las salsas y cremas que, por tratarse de productos de gran valor nutritivo, son un medio perfecto para el crecimiento de los gérmenes, si no

se conservan en frío hasta el momento del consumo.

Finalmente, un último comentario: Comer es una necesidad, una dependencia del hombre hacia el medio, de la que no puede sustraerse, pero debe ser además, una dependencia agradable y en beneficio de su salud física y mental.

Una preparación de alimentos sencilla está al alcance de cualquier persona que valore la importancia del consumo de una dieta variada como base de la promoción de su salud. La buena cocina es parte esencial para una correcta nutrición y el arte culinario puede convertirse en una actividad de ocio, es creativo y constituye una forma más de utilizar el tiempo libre.

La nutrición y la cocina están íntimamente unidas pues resulta difícil poner en práctica las recomendaciones sobre ingestas de nutrientes si éstos no aparecen bajo la forma de platos apetitosos, que respondan a la cultura alimentaria de un país y a los gustos individuales adquiridos en la familia y en el medio social.

TEXTOS: CONSUELO LOPEZ NOMDEDEU





**MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO**