

FOLLETO DE DIVULGACION

«Charlas directas a la población»

CONSUELO LOPEZ NOMDEDEU

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

INTRODUCCION

El Programa EDALNU, con el deseo de facilitar al máximo la labor de educación, de las personas que trabajan en los niveles populares, impartiendo conocimientos de educación nutricional, ha preparado un conjunto de esquemas que desarrollan ocho conceptos básicos de la alimentación familiar.

Esperamos que esta guía didáctica sea de utilidad en el desarrollo de los ciclos de charlas informativas, porque pueda marcar las directrices generales, que la uniformidad del mensaje exige, si bien deba ser manejada con la suficiente flexibilidad como para adaptarla a los diferentes ambientes y circunstancias de los grupos.

INTRODUCCION

con el deseo de facilitar al lector
que tienen en los niveles
de educación municipal
una herramienta que

en el ámbito de
de la que
de la que
de la que
de la que

Charla N.º 1

ALIMENTACION Y SU IMPORTANCIA

SUMARIO

- A) *Una buena alimentación es indispensable para el crecimiento.*
- B) *Una alimentación equilibrada es indispensable para mantener la salud. Una mala alimentación agrava todas las enfermedades.*
- C) *Las personas bien alimentadas mejoran su rendimiento en el trabajo.*
- D) *Los niños bien alimentados, de acuerdo a su edad, tienen mayores posibilidades de ser buenos alumnos.*

EXPOSICION

A) Es de todos conocido el aumento de talla experimentado por los jóvenes en estos últimos años. Son varios los factores que han influido en ello:

- Las buenas condiciones higiénicas,
- El deporte,
- Y sobre todo, la preocupación creciente de las madres por la alimentación de sus hijos.

Las características raciales del español siguen siendo las mismas, pero ya no podemos definirlo como un hombre bajito, puesto que su estatura media es comparable a la de los hombres de otros países europeos considerados como tradicionalmente altos.

No pretendemos una raza de gigantes, simplemente queremos llegar a que nuestros jóvenes tengan un desarrollo armónico y una estructura corporal sólida.

B) Cuando se habla de la influencia que tiene la alimentación correcta en el mantenimiento de la salud de las poblaciones, tenemos que hacer referencia a dos puntos:

- **La cantidad** de alimentos que deben tomar los individuos para cubrir sus necesidades en calorías y no pasar hambre;
- **la calidad** de los alimentos que deben proporcionarnos aquellas sustancias que la persona tiene que recibir para desarrollarse convenientemente y mantener una buena salud.

Cuando una persona está bien alimentada tiene reservas y fuerza para combatir las enfermedades, especialmente las infecciones, y si cae enferma, siempre tendrá más posibilidades de salir de la enfermedad.

Existen, además, enfermedades producidas por una mala alimentación. No se trata de vivir muchos años aquejados de mil molestias, sino de vivir el mayor tiempo posible en las mejores condiciones de salud.

C) Numerosas empresas e industrias se han preocupado últimamente de crear comedores para sus obreros porque observaban que el rendimiento de estos hombres bajaba debido a una alimentación inadecuada. Esto es un problema económico para el país ya que se produce menos, con las consiguientes pérdidas. Un obrero mal alimentado llega a rendir hasta el 85 por 100 menos de lo normal: es decir, rinde sólo el 15 por 100, aunque ponga todo su interés en ello. La repercusión económica de esa situación es enorme. De ahí la frase referida a una población africana: «Estos hombres no trabajan porque no comen; y no comen porque no trabajan.»

El ama de casa que descuida su alimentación realiza las labores de la casa con más esfuerzo y le resultan una pesada carga.

D) Los educadores han observado que el rendimiento escolar es más bajo en aquellos niños que asisten a clase sin desayunar o con un desayuno flojo. No están atentos porque su debilidad no les deja concentrar la atención y, a veces, esos niños, considerados por sus maestros como torpes y distraídos, no son sino niños mal alimentados. Igual ocurre en los adultos: mal alimentados pierden memoria, capacidad de atención y de retención.

Charla N.º 2

ALIMENTOS Y SUSTANCIAS NUTRITIVAS

SUMARIO

- 1— *Los alimentos son la forma de presentarse de modo natural las sustancias nutritivas: son, pues, los portadores de ellas.*
- 2— *Todo alimento se compone de seis sustancias nutritivas, en distintas proporciones.*
- 3— *Las amas de casa calculan las comidas con alimentos: carne, huevos, pescados, etc.
Los especialistas en nutrición, estudian el contenido de sustancias nutritivas que tienen los alimentos.*
- 4— *Las grasas y los azúcares y féculas (hidratos de carbono) nos proporcionan las calorías que se transforman en energía y fuerza para trabajar.*
- 5— *Las proteínas sirven para crecer, para formar músculos y para reparar los tejidos gastados.*
- 6— *Las vitaminas y los minerales controlan las funciones de las demás sustancias nutritivas.*

EXPOSICION

Nuestro organismo llena sus necesidades a base de las sustancias nutritivas que contienen los alimentos. Un ama de casa que compra en el mercado un kilo de naranjas está llenando su cesta de vitamina C en la forma más natural y agradable: las frutas. Así, pues, las sustancias nutritivas que nuestro cuerpo necesita se encuentran en los alimentos, y éstos se compran en el mercado.

En ocasiones, recurrimos a la farmacia para adquirir —en pastillas, inyecciones o jarabes— las sustancias nutritivas (calcio, hierro, vitaminas, etc.) que se encuentran contenidas en los alimentos en menor o mayor cantidad. Cuando esto ocurre, suele ser debido a una falta continuada de determinado alimento en nuestros menús habituales. Por ejemplo: el niño que no toma leche tendrá que recibir el calcio —que la leche contiene— en forma de inyecciones o jarabes; pero esto no es lo deseable. Lo correcto es que reciba estos elementos con su alimentación y no en forma de «medicinas».

La gran variedad de alimentos que existen en la naturaleza puede hacernos pensar que hay miles de sustancias nutritivas; sin embargo, sólo tenemos seis, pero al combinarse en distintas proporciones obtenemos desde los alimentos más corrientes hasta los más exóticos.

Las sustancias nutritivas son: agua, hidratos de carbono (denominados corrientemente azúcares o almidones), grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales. Todos los alimentos suelen llevar un poco de todo, aunque domina una determinada sustancia nutritiva. Por ejemplo, en el pan dominan los hidratos de carbono; en el tocino, la grasa; en las frutas, las vitaminas, etc.

Hay algunos alimentos que poseen tan sólo una de estas sustancias en su composición; en el caso del azúcar que es un hidrato de carbono puro, y del aceite que es prácticamente sólo grasa. No obstante, esto se da en casos muy contados.

Lo que importa en la práctica es la **variedad y cantidad** de alimentos en la preparación de un menú. Si manejamos bien estos dos términos, tendremos muchas garantías de proporcionar a nuestra familia un menú adecuado.

HAY QUE COMER DE TODO Y EN CANTIDAD SUFICIENTE

Las amas de casa no tienen necesidad de recordar cifras de contenido en sustancias nutritivas de los diferentes alimentos; eso lo dejamos para los especialistas en nutrición que manejan las tablas de composición de alimentos y preparan los menús tipo. Al ama de casa le basta con tener unas ideas muy claras de las necesidades de su familia y de cómo pueden cubrirse éstas a través de una correcta alimentación. El ama de casa debe aprender a valorar la relación que hay entre **valor nutritivo y precio**. Esto le

será muy útil ya que no «pagará el doble por algo que sólo alimenta la mitad».

Hoy en día la alimentación se ha puesto de moda y se oyen con frecuencia a través de la radio, la prensa y la televisión, términos como éstos: calorías, proteínas, vitaminas, grasas, etc.

Nos parece interesante que nuestras amas de casa tengan algunas nociones muy sencillas, pero muy claras, sobre qué función cumplen las sustancias nutritivas, dónde se encuentran y cuáles son nuestras necesidades.

Los alimentos que nos proporcionan fundamentalmente grasas e hidratos de carbono son llamados **energéticos**, es decir, portadores de calorías, que se transforman en energía para trabajar, crecer, etcétera.

Los alimentos ricos en calorías son: los dulces (azúcar), las grasas (aceite, tocino, mantequilla), las harinas y pastas, el pan, etcétera. Aunque el problema de la obesidad es muy complejo, todo el mundo sabe que este tipo de alimentos suele ser suprimido de la dieta de las personas que quieren adelgazar.

Una cantidad moderada de estos alimentos, adecuada a nuestra edad, ejercicio físico, tipo de trabajo, etc., es absolutamente necesaria; lo que es perjudicial es su **exceso**.

Los alimentos ricos en proteínas tienen en el organismo una función formadora de tejidos. Las proteínas son la base de la constitución de nuestros músculos, son fundamentales en la época del crecimiento y necesarias en la edad adulta para reparar los tejidos. Se encuentran, principalmente, en los alimentos siguientes: leche, queso, carnes, huevos, pescados, etc.

Las proteínas de mejor calidad se encuentran en los alimentos de origen animal; los vegetales (de las legumbres, patatas, etc.) tienen menos valor, aunque también son importantes.

Los alimentos ricos en vitaminas y minerales tienen una función de «calidad» en la dieta. Aunque son imprescindibles para mantener una buena salud, no suelen producir saciedad por su bajo valor calórico, y ésta es la razón de que con frecuencia se descuide su introducción en la dieta.

Las vitaminas y los minerales tienen una función **reguladora**: actúan como controladores de la utilización de las restantes sustancias nutritivas; se ocupan de que las proteínas vayan a formar el músculo, de que las grasas y los hidratos de carbono se quemen para proporcionarnos las calorías necesarias, etc.

Charla N.º 3

LOS 7 GRUPOS DE ALIMENTOS GRUPO 1.º LA LECHE Y SUS DERIVADOS

SUMARIO

- 1 – *En España hemos clasificado en siete grupos los alimentos corrientemente utilizados en la preparación de menús.*
- 2 – *La rueda de los alimentos tiene tres colores fundamentales que representan tres funciones:*
 - a) *El rojo, donde se encuentran los alimentos ricos en proteínas, representa la función formadora.*
 - b) *El verde, donde se sitúan los alimentos ricos en vitaminas, representa la función reguladora.*
 - c) *El amarillo, donde encontramos los alimentos ricos en grasas e hidratos de carbono (función energética).*
 - d) *En el triángulo de color naranja se reúnen aquellos alimentos que tienen un poco de todo.*
- 3 – *La leche es el alimento más completo que existe.*
 - a) *Su importancia reside en que es la principal fuente de calcio: sin leche o queso es imposible recibir el calcio necesario para la formación y conservación del esqueleto.*
 - b) *Es ideal para los niños.*
 - c) *Conviene a los adultos de cualquier edad, aunque sin abusar.*
 - d) *Medio litro diario es una cantidad aconsejable para los adultos.*
 - e) *La leche de vaca es la más consumida, pero debe utilizarse higienizada: cocida, pasteurizada o esterilizada.*
 - f) *La leche debe conservarse en frigorífico.*

4 — *El queso es un derivado de la leche y, por tanto, un buen sustituto.*

a) *Nuestro queso manchego es uno de los más ricos en sustancias nutritivas.*

b) *El queso se conserva muy bien, en especial los quesos duros.*

c) *El queso es una excelente merienda para nuestros hijos.*

5 — *El yogurt, derivado lácteo y sustituto de la leche.*

a) *Es fácilmente digerible.*

b) *Debe conservarse en frío.*

EXPOSICION

Con el fin de facilitar a las amas de casa la tarea de preparar un menú equilibrado para su familia, hemos clasificado los alimentos más usuales en siete grupos. Esta clasificación no es arbitraria, guarda un cierto orden y agrupa a los alimentos de acuerdo con las funciones que cumplen en el organismo.

En el primer sector de la rueda se encuentran: la leche, el queso y el yogurt, es decir, la leche y sus derivados, excepto la mantequilla, que por ser una grasa, debe ser incluida en otro grupo; importa recalcar que la mantequilla no puede sustituir a la leche.

En el segundo grupo encontramos la carne, los huevos, el pescado, tanto fresco como en conserva, los embutidos, bacalao, etc.; estos alimentos constituyen excelentes fuentes de proteínas.

El tercero reúne a las patatas, legumbres y frutos secos, alimentos que poseen todo tipo de sustancias nutritivas: calorías, proteínas y vitaminas, por lo que se les considera un grupo mixto.

En el cuarto grupo encontramos las verduras y hortalizas, alimentos destacados por su valor vitamínico.

El quinto sector de la rueda agrupa a las frutas naturales, consumidas frescas, que como en el caso de las verduras, tienen un alto contenido en vitaminas.

El sexto grupo tiene el azúcar, los cereales: pan, arroz, etc., las pastas de sopa, las mermeladas, compotas, confituras, etc., alimentos que poseen un gran valor calórico.

En el séptimo grupo clasificamos las grasas de todo tipo: tocino, mantequilla y aceites vegetales de oliva, cacahuet, soja, etc., igualmente ricas en calorías.

La utilización de la rueda es muy sencilla, basta con tomar de 1 a 2 alimentos de cada uno de los grupos, para confeccionar los diferentes menús de un día, con la seguridad de haber hecho una dieta equilibrada. Por ejemplo:

Grupo 1.º	Leche, queso
Grupo 2.º	Huevos, pescado
Grupo 3.º	Patatas, garbanzos
Grupo 4.º	Acelgas, tomate
Grupo 5.º	Naranja, plátano
Grupo 6.º	Azúcar, pan
Grupo 7.º	Mantequilla, aceite

DIETA

1. **Desayuno** ... Pan con mantequilla y leche.
2. **Comida** ... Potaje de patatas y garbanzos,
Merluza en salsa verde,
Naranja o plátano,
Pan.
3. **Cena** ... Acelgas rehogadas,
Huevos fritos,
Queso,
Pan.

Los siete grupos de alimentos aquí señalados están colocados sobre fondos de distinto color.

Sobre el color rojo encontramos los alimentos que cumplen en el organismo una función **formadora** de tejidos.

En el color verde se encuentran las hortalizas y frutas, cuya principal misión es la **reguladora**, ya que son portadores de vitaminas.

Sobre el color amarillo están los alimentos **energéticos**, encargados de proporcionarnos las calorías.

Los colores escogidos pueden servirnos, en cierto modo, para recordar los alimentos y la función. En el rojo, las carnes, que tie-

nen proteínas y sirven para formar músculos; en el verde, los vegetales, cuyo contenido en vitaminas les hace imprescindibles para la vida; en el amarillo, los cereales y las grasas, que nos darán calorías para realizar toda clase de actividad.

El tercer grupo de los alimentos de la rueda aparece de un tono naranja (color obtenido por la mezcla del rojo, el verde y el amarillo). En este grupo se encuentran los alimentos que tienen un poco de todo.

Estudiaremos a continuación los diferentes alimentos que hemos clasificado en la rueda, marcando algunas de sus más importantes características.

La leche, por su contenido en calcio y proteínas de la mejor calidad, es un alimento ideal para quienes se encuentran en período de crecimiento: los niños, así como para las mujeres embarazadas y las lactantes.

El ama de casa debe comprar leche higiénica, es decir, con garantía. Para que una leche pueda llamarse higiénica debe proceder de animales sanos y haber sido tratada con todo cuidado. En las centrales lecheras se envasa la leche en botellas sometidas a pasteurización o esterilización, procedimientos que garantizan la muerte de aquellos gérmenes dañinos para la salud.

La leche pasteurizada tiene una conservación máxima de cuarenta y ocho horas, y la esterilizada hasta un máximo de seis meses. Ambas deben conservarse a baja temperatura.

Las leches que deben ser reconstituidas en el hogar (leches en polvo y evaporadas) tienen toda clase de garantía higiénica si el ama de casa las trata debidamente.

Si no encontramos en el mercado leche higienizada y la compramos directamente de una vaquería debemos hervirla bien; esto quiere decir que la leche debe subir por lo menos tres veces.

El queso, como derivado de la leche, tiene las mismas sustancias nutritivas, pero menos concentradas debido al proceso de fabricación. No podemos decir que todos los quesos alimentan igual, ya que los quesos grasos tienen mayor aporte calórico que los magros y los quesos frescos tienen mayor concentración en sustancias nutritivas, debido a la mayor cantidad de agua que poseen.

Es fundamental que el queso esté hecho con leche higienizada; de no ser así, los quesos frescos pueden transmitir fiebre de malta.

El queso se conserva con mayor facilidad que la leche. Los quesos duros se conservan mejor que los blandos. Los llamados quesos tiernos deben consumirse en el día.

El frigorífico, o un lugar frío, puede ser un excelente lugar para guardar los quesos, siempre que éstos se recubran con papel metálico (como el que envuelve a los chocolates), con papel plastificado, cajas especiales para guardar quesos, etc.

Cuando nuestros hijos no quieren tomar leche, recomendamos el queso como excelente sustituto.

El queso es muy adecuado para aperitivos, meriendas y postres.

El yogurt es un buen sustituto de la leche. Hoy en día se ha puesto de moda dar yogurt a los niños como merienda o desayuno. Los niños suelen estar encantados con él, porque se encuentran coloreados de distintos sabores: chocolate, vainilla, varios gustos, etc., y constituye una auténtica golosina.

El yogurt se digiere con facilidad y es un alimento recomendable. Debe conservarse en frío y no más de dos a tres días. Cien gramos de yogurt equivalen a unos 150 c.c. de leche.

Charla N.º 4

EL 2.º GRUPO DE ALIMENTOS

SUMARIO

- 1 — *El segundo grupo de alimentos destaca por su riqueza en proteínas de la mejor calidad.*
- 2 — *La carne, el pescado y los huevos son alimentos intercambiables entre sí.*
- 3 — *Todas las carnes tienen prácticamente el mismo valor nutritivo, aunque procedan de distinto, o sean de distinta categoría (1.ª, 2.ª y 3.ª); naturalmente, hay que descontar los desperdicios, mayores en las carnes de inferior calidad, y tener en cuenta la grasa, que abunda en algunas, como el cerdo y el pato.*
- 4 — *El pescado es un excelente alimento. Las amas de casa llaman pescados azules a los de alto contenido graso, y blancos a los más magros.*
- 5 — *El bacalao seco es un pescado barato y de gran valor nutritivo. El ama de casa debe tenerlo en cuenta en sus menús.*
- 6 — *Las carnes y pescados congelados son equivalentes a estos productos frescos. Simplemente, se les ha mantenido a varios grados bajo cero para conservarlos en buen estado.*
- 7 — *El huevo es nutritivo, económico, tiene múltiples aplicaciones y suele gustarle a todo el mundo. Debemos destruir el mito de los huevos crudos. La yema es lo que puede sentar mal a los enfermos de vesícula.*
- 1 — *Hay que cuidar la preparación culinaria de los alimentos para que resulten agradables y mantengan sus sustancias nutritivas. El ama de casa debe seleccionar, conservar y preparar estos alimentos de acuerdo al uso que vaya a darles.*

EXPOSICION

1. Las proteínas de mejor calidad proceden de los alimentos de origen animal; por eso el segundo grupo de la rueda es quizá el más representativo en este aspecto. Encontramos en él las carnes de todo tipo, los pescados frescos, congelados, secos, en aceite, etc.; los huevos, los embutidos y las vísceras.

2. Los alimentos del segundo grupo son intercambiables, es decir, pueden considerarse como sustitutos unos de otros. Esta característica es de gran utilidad para el ama de casa, ya que de esta forma, es posible nivelar un presupuesto de alimentos. Por otra parte, la gran diversidad de especies existentes en el mercado, permite dar variedad a nuestras comidas, y siempre con la seguridad de que no estamos reduciendo su valor nutritivo.

3. A veces hemos oído comentar que la carne es el alimento por excelencia, y que el pescado no alimenta lo mismo que la carne. Queremos que nuestras amas de casa tengan una idea bien clara. La carne y el pescado alimentan igual, naturalmente, siempre que se consuma de ambos la misma cantidad. Esto nos lleva a considerar cuidadosamente el problema de los desperdicios, que en algunas especies de pescado llega a alcanzar el 50 por 100. Esto quiere decir que para sacar medio kilo limpio de parte comestible, hay que comprar un kilo. Lo importante al servir estos alimentos es recordar que lo que alimenta es lo que se come, y no lo que queda como residuo en la mesa.

El ama de casa debe estudiar cuidadosamente los gustos de su familia y valorar desde el punto de vista económico qué le compensa más, si comprar una carne más barata, con mucho desperdicio —que no se va a comer— o poner cantidades más pequeñas de una carne de superior calidad, que se consume totalmente.

4. Al comprar el pescado, las amas de casa hacen una clasificación muy tradicional: blancos y azules. Entre los primeros se encuentran la merluza, la pescadilla, el gallo, el lenguado, etc. Se trata de pescados con un bajo contenido en grasa. Esta es la razón de que sean de más fácil digestión y que se les recomiende a niños y enfermos.

Los pescados azules tienen como diferencia fundamental con los blancos su mayor contenido en grasa; dentro de este grupo: la sardina, la caballa, el rape, el mero, etc., son especies bien conocidas por el ama de casa. No debe existir ninguna prevención contra ellos. Desde el punto de vista calórico son más nutritivos los grasos.

5. Les recordamos el bacalao, un pescado seco, agradable, de buen precio, que tiene una gran variedad de recetas, y lo que es más importante, un valor nutritivo extraordinariamente alto. Sólo en proteínas —sustancias fundamentales en el crecimiento— tiene tres veces el contenido de la carne. ¿No les parece que resulta muy interesante mantenerlo y si es posible incrementarlo en nuestros menús habituales?

6. En estos últimos años, los productos congelados han hecho su aparición en el mercado y, desgraciadamente, no siempre con éxito. Las razones son muy claras:

- Falta de conocimiento de cómo habían sido congelados.
- Pensar que se trataba de productos de mala calidad envueltos en hielo para disimular su mal estado.
- Falta de conocimientos de cómo se descongelaban y cocinaban.
- Cierta recelo sobre su valor nutritivo.

Dado su bajo costo, excelente calidad y buen valor nutritivo —equivalente al producto fresco— les recomendaríamos que cambiasen de actitud, porque no sólo van a beneficiar su economía, sino que pueden, gracias a ellos, aumentar el valor nutritivo de su dieta.

7. Los huevos son un alimento que goza de la general simpatía de grandes y chicos. Nutritivamente son perfectos, poseen proteínas de la mejor calidad, vitaminas, calorías, etc. Si nos referimos a la facilidad de su conservación estamos en positivo, y en cuanto a las diversas preparaciones culinarias hay más de 1.000 recetas que tienen a los huevos como base, desde el más elemental huevo frito a la más complicada tortilla rellena o a un postre de dulce.

A todo esto tenemos que unir un precio asequible, y nos encontramos ante un alimento que reúne las características de:

Nutritivo - Buen precio - Fácil de cocinar - Gran aceptación

8. Una de las razones de que muchos alimentos no se consumen es la falta de conocimientos culinarios del ama de casa. La buena preparación y presentación tiene una enorme importancia en el momento de comer un alimento. Por supuesto, el ama de casa debe conocer la forma más correcta de cocinar los alimentos para que conserven al máximo sus sustancias nutritivas; pero estos principios nutricionales no están reñidos con una técnica culinaria que prepare los alimentos según sus características y los presente apetitosos y de buen sabor.

Charla N.º 5

EL 3^{er}. GRUPO DE ALIMENTOS PATATAS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS.

SUMARIO

- 1 — *En el sector de la rueda de los siete grupos, que tiene color naranja, encontramos a las patatas, legumbres y frutos secos que constituyen el tercer grupo de alimentos.*
- 2 — *Las patatas, debido a su gran consumo, adquieren una importancia práctica, muy digna de tenerse en cuenta.*
- 3 — *Las llamadas legumbres secas: judías o alubias, garbanzos, lentejas y guisantes secos, forman parte de los llamados primeros platos o platos fuertes de la comida del mediodía.*
- 4 — *Con el nombre de frutos secos se conocen a unos agradables alimentos: almendras, nueces, avellanas, cacahuets, etc., que suelen tomarse como aperitivo o agradable golosina.*

EXPOSICION

1. Los alimentos del tercer grupo tienen, desde el punto de vista de la nutrición, una función triple: **energética**, puesto que son ricos en calorías procedentes de los hidratos de carbono que entran en su composición; **plástica**, debida a su contenido en proteínas de origen vegetal, y **reguladora**, por el aporte de vitaminas y minerales que proporcionan. Sin ser especialmente ricos en ninguna de estas sustancias nutritivas tienen «un poco de todo».

2.—La patata es un tubérculo americano que fue traído por los españoles a Europa después del descubrimiento de América. Tan sólo tiene cinco siglos de existencia para los europeos, pero su uso está tan generalizado y su consumo tan bien aceptado, que si a cualquiera de nuestras amas de casa le hiciéramos prescindir de las patatas pasaría algunos apuros.

En cuanto a valor nutritivo, es rica en calorías, las proteínas vegetales que contiene son de buena calidad y su aporte en vitamina C puede llegar a ser interesante si se las prepara adecuadamente. Unas normas que el ama de casa no debería olvidar al preparar y cocinar patatas son:

- No ponerlas en remojo ni pelarlas con anticipación.
- No cocerlas durante mucho tiempo ni con demasiada agua.
- En lo posible, cocerlas con su piel, prepararlas asadas con su piel y utilizar la olla de presión.

Las patatas de carne amarilla tienen mayor contenido en vitamina A que las de carne blanca.

3. El grupo de las legumbres tiene una gran tradición culinaria en nuestro país y son muchos los platos típicos que tienen a las legumbres como protagonistas: la fabada, el cocido, las judías pintas con chorizo, etc.

Las legumbres tienen un aporte proteico muy alto, en cantidad, tanto como la carne, y en calidad —valor de la proteína—, inferior, pero susceptible de mejora si se complementan con arroz, patatas, pan, chorizo o huevo duro. Nos proporcionan hierro y son buenas fuentes de vitaminas del grupo B.

La preparación de estos alimentos es importante en cuanto al mantenimiento de su aporte vitamínico. La necesidad del remojo y el uso del bicarbonato (que debe ser moderado y si es posible suprimirlo) les hace perder parte de sus vitaminas. Es aconsejable la utilización de la olla de presión porque las cocina en menos tiempo, evitando de esta forma las pérdidas que pudieran producirse.

4. El consumo de frutos secos en nuestro país está condicionado al **aperitivo**: almendras, avellanas, cacahuetes; al **postre**: higos secos con almendras, o algún preparado de repostería que los incorpore, y como **golosinas**: por ejemplo, la costumbre de los niños de comer cacahuetes.

Su aporte nutritivo es interesante porque nos proporcionan calorías y esto debe ser recordado por aquellas personas que, queriendo adelgazar, no conceden importancia a las almendras que tomar acompañando una bebida. Por otra parte, nos proporcionan cantidades apreciables de hierro, calcio y vitamina B₁. El consumo de estos alimentos no necesita ser estimulado porque goza de la simpatía general.

Los más altos en calorías son las nueces, las avellanas y los cacahuetes, y los más bajos, las castañas.

Charla N.º 6

EL 4.º Y 5.º GRUPO DE ALIMENTOS

SUMARIO

- 1 — *En el cuarto grupo de alimentos se encuentran incluidas las verduras y hortalizas, que podemos dividir las en dos grupos: las que se consumen crudas y las que se consumen cocidas. Las que se consumen crudas (ensaladas) nos proporcionan cantidades de vitamina A y C.*
- 2 — *Hay que evitar la destrucción de las vitaminas de las verduras aplicándoles una correcta preparación y cocción.*
- 3 — *Una ensalada diaria nos asegura un buen aporte de vitamina A.*
- 4 — *El gazpacho es uno de los platos más completos y agradables.*
- 5 — *El ama de casa debe considerar la relación entre el precio y el valor nutritivo de las verduras y las frutas.*
- 6 — *Las frutas son las mejores fuentes de vitamina C. Recordemos que se trata de frutas frescas.*
- 7 — *Las mermeladas y compotas de frutas no son sustitutos de ellas; prácticamente carecen de valor vitamínico.*
- 8 — *Existe una variada escala de contenido en vitamina A y C que no debe ser olvidada en el momento de seleccionar una fruta.*
- 9 — *Las hortalizas y verduras son alimentos perecederos. Deben utilizarse en el momento o en un período de conservación muy corto.*

EXPOSICION

En el cuarto grupo de alimentos encontramos las verduras y hortalizas. Desde el punto de vista de su valor nutritivo debemos dividir las en dos grupos: las hortalizas y verduras, que se consumen cocidas, y las que se toman crudas, es decir, en ensaladas. Esta distinción es interesante porque los vegetales cocidos pierden —en gran parte— su valor en vitamina A y, sobre todo, en vitamina C, que se destruye por la cocción. Conservan su valor calórico —que es muy pequeño— las sales minerales y, por supuesto, sus propiedades laxantes.

Por el contrario, los vegetales consumidos crudos —tomates, lechugas, rábanos, zanahorias, etc.— mantienen íntegra su riqueza en vitaminas.

El ama de casa debe saber que la olla de presión es uno de los sistemas ideales para cocinar las verduras; si no tuviera olla, puede también cocinarlas en cacerola corriente observando las normas siguientes:

- Introducir la verdura cuando el agua está ya hirviendo.
- Poner la sal minutos antes de terminar la cocción.
- Cocinar en olla cerrada las hortalizas de sabor suave.
- Cocinar en olla destapada las hortalizas y verduras de sabor fuerte. Esto es necesario hacerlo con el fin de que su fuerte sabor se vaya junto a los aceites aromáticos que desprenden y que dan el olor característico (por ejemplo, el repollo y las coles cuando se cocinan).

Las ensaladas son agradables, refrescantes, dan variedad a las comidas y pueden servir como guarnición o plato independiente. En cualquier caso, nuestro lema podría ser: una ensalada no debe faltar en la mesa, al menos una vez al día. La ventaja de seguir esta recomendación es que conseguiríamos cubrir, sin dificultad, nuestras necesidades de vitamina A, pues esta vitamina —tan importante para el organismo y que escasea en las comidas españolas— se encuentra en abundancia en la zanahoria, el tomate, la lechuga, etc.

Los andaluces tienen en su folklore alimentario uno de los platos más vitamínicos de la cocina española. Se trata del gazpacho; agradable, refrescante, de gran riqueza nutritiva. En sus ingredientes encontramos alimentos crudos: pepino, pimiento, tomate, cebo-

lla, etc.; se trata de alimentos ricos en vitaminas C y A. Por otra parte, el pan y el aceite aportan calorías, y si se prepara con «tropezones» de huevo duro, jamón, chorizo, etc., puede constituir una excelente fuente de proteínas.

Las ensaladas levantinas constituyen una buena fuente de vitaminas.

Al comprar alimentos, el ama de casa debe recordar **siempre** la relación entre el valor nutritivo del alimento y su precio. Insistimos sobre esto porque, en ocasiones, un alimento caro no es la mejor fuente de sustancias nutritivas.

En el caso de las verduras y las frutas existe una escala variadísima de precios y valor nutritivo. En general, las frutas y verduras que no están en estación, son siempre mucho más caras. Si se trata de productos que no se producen en la localidad, el precio sube, y si son alimentos típicos de una determinada época, la demanda hace subir los precios (es el caso de las coliflores o las lombardas en la época navideña).

La vitamina C es fundamental para el organismo. Las frutas son precisamente sus mejores fuentes, en especial los agrios. En nuestro país no hay problema de vitamina C porque las naranjas son asequibles y cubren una época de producción muy amplia.

El melón también nos proporciona un interesante aporte. Podemos decir que, en general, todas las frutas consumidas frescas son buenas fuentes de vitamina C, con sus escalas correspondientes de valor. Veamos un ejemplo; 100 gramos de estas frutas nos proporcionan:

Fresón	90	miligramos de vitamina C
Fresa	90	»
Naranja	55	»
Pomelo	35	»
Melón	30	»
Cerezas y albaricoque ...	10	»
Plátano y melocotón ...	8	»
Pera, sandía y uva ...	5	»
Manzana	4	»

Queremos poner en guardia a las amas de casa frente a una costumbre un tanto generalizada: la sustitución de una fruta natural por un dulce de fruta: compota o mermelada.

La diferencia fundamental es que las frutas frescas son fuente de vitamina C; mientras que las frutas cocidas, carecen prácticamente de ella. Así pues, pueden darse a los niños como golosina o simplemente en el desayuno o merienda, pero **NUNCA COMO POSTRE SUSTITUTO DE UNA FRUTA NATURAL.**

Los alimentos de los grupos cuarto y quinto son alimentos perecederos, hay que comprarlos en el día o conservarlos por poco tiempo ya que:

- Sufren envejecimiento (aunque se conserven en el frigorífico).
- Pierden valor nutritivo.
- Con la mejor voluntad podemos hacer una mala economía comprando productos en cantidad que van a perder su valor en poco tiempo.

Charla N.º 7

GRUPOS 6 y 7

SUMARIO

- 1 — *Los cereales más consumidos son: el trigo en forma de pan, harinas, bollos, pasteles, pastas de sopa, macarrones, etc., y el arroz.*
- 2 — *El valor nutritivo de los cereales es prácticamente sólo calórico. El resto de las sustancias nutritivas se ha perdido por el refinado.*
- 3 — *El arroz y las pastas constituyen magníficas bases para preparar comidas nutritivas. Recordemos los canelones y la paella.*
- 4 — *Un exceso de consumo de pan puede llevarnos a una dieta desequilibrada.*
- 5 — *El azúcar, los caramelos, las mermeladas y la miel se encuentran en este mismo grupo. Su contribución en la dieta es prácticamente sólo calórica.*
- 6 — *Hay que tratar de evitar en nuestra alimentación el uso exagerado de «calorías vacías».*
- 7 — *Las grasas cumplen en nuestra alimentación una función energética. También pueden ser portadoras de vitamina A y de ácidos grasos esenciales.*
- 8 — *El aceite de oliva es una grasa pura, que nos proporciona «calorías vacías».*
- 9 — *El tocino es también una grasa poco aconsejable. Sólo si es entreverado une a su riqueza en calorías las proteínas de las vetas de carne.*

10 — *La mantequilla, grasa de leche, nos proporciona calorías y vitamina A.*

11 — *La margarina es sustituto de la mantequilla.*

12 — *Es importante que conozcamos las normas de utilización y conservación de grasas y aceites, con el fin de aprovecharla debidamente.*

EXPOSICION

1. Al hablar del consumo de cereales en nuestro país, tenemos que centrarnos en dos, fundamentalmente: el trigo y el arroz.

El trigo, transformado en pan, bollos, pastas de sopa, sémolas, pasteles ,etc.

El arroz es la base de la alimentación de una de nuestras regiones, Levante, y un producto normalmente consumido por todos los españoles en diversas preparaciones, en especial la paella.

El resto de los cereales son apenas consumidos; el maíz forma parte de algunas mezclas de pan típico de las zonas del Norte de España: La Borona, o en forma de palometas (tomadas como aperitivo).

La avena ocupa un lugar importante en la preparación de alimentos para niños (botes de harinas a base de mezclas de cinco cereales, que las madres conocen muy bien).

2. Cuando el pan se consumía en forma completa —el llamado pan integral— su valor nutritivo era digno de tenerse en cuenta. Nos aportaba calorías, proteínas, vitaminas del grupo B y sales minerales. En el momento actual el excesivo refinamiento de las harinas permite obtener un pan blanco, agradable y de muy buena elaboración, pero cuyo valor nutritivo se reduce, prácticamente, a su valor calórico.

3. No queremos decirles con eso que el hecho de refinar el trigo y el arroz hayan hecho inútiles a estos alimentos. Lo que ocurre es que se han convertido en alimentos «listos para ser completados». Se pueden consumir excelentes platos de arroz cuyo valor nutritivo es muy considerable: la paella, por ejemplo, lleva carne, pescado, verduras, mariscos, etc. Si pensamos en derivados del trigo: los macarrones, a los que se agrega queso rallado, jamón, chorizo, tomate, etc.

4. Un consumo excesivo de pan puede llevarnos a una dieta desequilibrada debido a que aumentamos el aporte calórico sin

agregar otras sustancias nutritivas: proteínas y vitaminas, por ejemplo.

Cuando los niños meriendan enormes bocadillos pueden estar inapetentes en el momento de cenar un pescado o un huevo que, les resulta mucho más útil.

Por supuesto, cuando se trate de personas que tienen un trabajo muy duro, en el que necesitan consumir muchas calorías, nos parece normal que reciban un suplemento calórico a base de pan, pero no en casos injustificados, porque puede llevarles a la obesidad.

5. Dentro del grupo sexto encontramos todos los alimentos azucarados: dulces, chocolate, miel, caramelos, azúcar, etc. La contribución de estos alimentos a la dieta es prácticamente calórica. No pretendemos eliminarlos de nuestra alimentación pero sí reducirlos, en especial, en el caso de los niños.

El azúcar, por ejemplo, es un alimento que nos proporciona «calorías vacías», es decir, calorías y nada más que calorías. Esta situación no es muy práctica, ya que el organismo necesita llenar sus necesidades de proteínas, calcio y de vitaminas, y si no tienen apetito —por haber consumido demasiado dulces— le va a resultar muy difícil lograrlo, además favorecen la caries dental.

6. En el grupo séptimo de la rueda encontramos los alimentos que contienen grasas, ácidos grasos y vitamina A. Las grasas, en su justa medida, son necesarias en nuestra alimentación; dan saciedad a nuestras comidas, las hacen más apetitosas y nos proporcionan una gran carga de energía en muy poco volumen.

7. Dentro de las grasas encontramos el «aceite de oliva» que es prácticamente una grasa pura, y como en el caso del azúcar, nos proporciona sólo «calorías vacías».

Quisiéramos que las madres recordaran que cuando se les da a los niños como merienda un bocadillo con aceite y azúcar les estamos dando:

Aceite = Calorías vacías

Azúcar = Calorías vacías

Pan = Calorías + Algunas sustancias nutritivas
(pocas, porque está refinado)

Es mucho mejor que se les dé un bocadillo de chorizo, de queso o de mortadela, etc.

8. El tocino entreverado (conocido en la actualidad por su nombre inglés «bacón») es una grasa procedente del cerdo, con

la sola ventaja de que nos proporciona, al mismo tiempo algunas proteínas de la carne que contienen sus vetas.

9. En el grupo sexto encontramos a la mantequilla que, como dijimos, es sólo **la grasa** de la leche. Es importante tener clara la idea de que no sustituye a la leche pues carece de su calcio y sus proteínas. Como tal grasa, su principal valor nutritivo es proporcionarnos calorías, pero es al mismo tiempo portadora de vitamina A. Puede ser admisible como desayuno. Las amas de casa saben que la margarina —grasa obtenida por la mezcla de aceites vegetales— es un buen sustituto de la mantequilla si está fortificada con vitamina A, es decir, si se le ha agregado, artificialmente, esta vitamina.

Las margarinas coloreadas, y con distintos sabores que aparecen en el comercio, no tienen diferencia de valor nutritivo con la margarina blanca, sí lo tienen a veces en precio.

10. Las grasas y los aceites se enrancian con facilidad. El ama de casa debe tratar de protegerlos para que sus comidas no tengan mal sabor. Si se trata de mantecas, mantequillas o margarinas, conviene que las tengamos en agua o envolvamos en papeles metálicos, con el fin de evitar el contacto con el aire (que es el responsable del enrarecimiento. Recordemos esas películas amarillas que a veces hemos visto formarse en la mantequilla). Deben conservarse a baja temperatura.

Los aceites muy refinados se conservan peor que los menos refinados.

Cuando vayamos a cocinar hay que recordar las siguientes normas:

- Nunca mezcle grasa fresca con grasa usada.
- Si se ha conservado grasa de una fritura anterior, debe filtrarse bien para que no tenga residuos carbonosos. Recordemos que se calientan antes.
- No debemos dejar que las grasas humeen, pues desarrollan productos tóxicos y mal sabor.
- No deben mezclarse diferentes aceites —tienen distinto punto de calentamiento.
- Los aceites de soja o cacahuet son perfectamente utilizables en la preparación de alimentos. En un presupuesto ajustado recomendamos gastar este tipo de aceites vegetales para alimentos preparados, y aceite de oliva para aliños en crudo y ensaladas.

Charla N.º 8

MENUS TIPO

SUMARIO

- 1 — *El ama de casa debe preparar para su familia unos menús que cubran sus necesidades nutritivas, que estén de acuerdo con sus ingresos y que resulten agradables y apetitosos.*
- 2 — *La monotonía en alimentación puede llevar a nuestros hijos a ser inapetentes.*
- 3 — *Manejando los términos de cantidad y calidad podemos llegar a preparar una comida equilibrada.*
- 4 — *La preparación de un menú equilibrado requiere:*
 - *Una buena dosis de sentido común.*
 - *Ligeros conocimientos de nutrición aplicada al hogar.*
 - *Los más elementales principios de preparación de alimentos.*
 - *El deseo de que nuestra familia sienta la satisfacción de haber comido bien.*
- 5 — *A continuación exponemos unas tablas con distintos tipos de comidas, con las que podemos confeccionar minutas. Nos atenemos a las costumbres del español, manteniendo tres comidas al día, pero incrementando un poco el desayuno, ya que resulta demasiado flojo.*

EXPOSICION

El eterno problema del ama de casa es la comida diaria. Constituye un problema porque en esta actividad se conjugan muchos factores: presupuestos, gastos de su familia, menú nutritivo, agradable, de acuerdo con los conocimientos culinarios y el tiempo disponible de la madre de familia, no muy repetido, etc.

El acto de la comida es importante, y no sólo desde el punto de vista nutricional. Un menú poco apetitoso puede provocar el

malhumor del marido, la falta de apetito de los hijos; en fin, protestas de todo género.

En este breve resumen queremos proporcionarles algunas ideas sobre la elaboración de menús, con la seguridad de que su propia experiencia sabrá adaptar convenientemente a su situación personal, las ideas aquí expresadas.

DESAYUNO	COMIDA		POSTRE
	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	
1. Leche con café y azúcar, pan con mantequilla y/o mermelada	1. Patatas guisadas con carne	1. Filete con patatas	fruta del tiempo y, además, puede hacerse un postre dulce. Flan, natillas, arroz con leche, helado, tarta, etc.
2. Leche con chocolate o cacao, y pan	2. Macarrones, distintos guisos	2. Carne en su salsa	
3. Café o té solo, zumo de naranja, y pan con queso	3. Fabada	3. Chuletas de cordero	
4. Leche con galletas o bollos	4. Lentejas guisadas	4. Pollo al ajillo	
5. Chocolate con churros	5. Potaje de garbanzos	5. Chuleta de cerdo	
6. Té con leche, zumo de frutas. Tostada con mantequilla	6. Cocido	6. Filetes rusos	
7. Café con leche con torrijas	7. Patatas con verdura	7. Albóndigas de carne	
8. Huevos fritos con chorizo	8. Paella	8. Merluza a la vasca	
9. Fruta: naranja, manzana o plátano. Leche sola o con café	9. Arroz a la cubana	9. Bacalao al «pil pil»	
10. Café con leche. Pan con miel	10. Patatas con bacalao	10. Calamares rellenos	
11. Zumo de naranja. Sandwich de jamón, o jamón y queso. Café con leche	11. Sopa de fideos	11. Otros pescados	

NORMAS GENERALES PARA COMBINAR UNA COMIDA

- 1.ª Verla en su conjunto, tratando de equilibrar todas las comidas del día.
- 2.ª Combinar platos fuertes con platos más ligeros, distribuyendo los alimentos ricos en proteínas (carne, huevos, pescado, etc.) a lo largo del día.
- 3.ª Evitar la reiteración de platos ricos en hidratos de carbono en una misma comida; por ejemplo: macarrones, tortilla de patatas o fabada y cerdo. Estos serían menús demasiado cargados.
- 4.ª Calcular unas cantidades de alimentos de acuerdo con las necesidades nutricionales de la familia.

A continuación exponemos cantidades medias de raciones diarias normales de diferentes alimentos.

Leche	Medio litro para los adultos. Hasta un litro para los niños.
Yogurt	Uno (si no se toma leche o en sustitución de un vaso de leche).
Queso	Entre 30, 50 y hasta 100 gramos, dependiendo del apetito y de si se toma de postre o de aperitivo.
Carne	Entre 100 y 250 gramos. Hay que calcular bien el desperdicio, ya que la porción que se retira de la mesa no podemos considerarla dentro del cálculo nutricional del alimento.
Pescado... ..	Entre 100 y 250 gramos. Existen pescados con mucha espina que experimentan una pérdida en la práctica del 50 por 100. Esto es importante cuando tengamos que calcular las raciones.
Huevos	Una o dos unidades.
Patatas	Una ración de 200-250 gramos, tal como se compra, es una razonable cantidad.
Legumbres	Entre 70 y 125 gramos.

- Verduras** Depende de la forma en que se tomen; si las comemos solas, como por ejemplo en el caso de las espinacas o acelgas rehogadas, debemos calcular 1/4 de kilo por persona puesto que experimentan una gran reducción al cocer. Si se trata de judías verdes, pueden calcularse raciones de 100 a 200 gramos.
- Frutas** Una unidad de unos 150 gramos.
- Arroz** Entre 50 y 100 gramos.
- Pastas** Entre 50 y 100 gramos.
- Azúcar** Unos 30-50 gramos diarios.
- Aceite** Unos 50-70 c.c. diarios.

A base de estas cantidades se confeccionarán los menús antes dichos.

