

¿COMO ALIMENTAR MEJOR A MI FAMILIA?

Consejos de
economía doméstica

Por
CONSUELO LOPEZ NOMDEDEU

PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

Ministerio de Sanidad y Seguridad Social

¿COMO ALIMENTAR MEJOR A MI FAMILIA?

CONSEJOS DE ECONOMIA DOMESTICA

¿COMO ALIMENTAR MEJOR A MI FAMILIA?

CONSEJOS DE ECONOMIA DOMESTICA

POR

CONSUELO LOPEZ NOMDEDEU

Especialista en Alimentación y Economía Doméstica
del Programa de Educación en Alimentación y Nutrición
(EDALNU)

Programa de Educación en Alimentación y Nutrición
C.I.B.I.S.

Depósito Legal: M.-43069-1977 I.S.B.N. 84-500-1370-4

Imprime: GRAFIPAC, – Fuenlabrada (Madrid)

PROLOGO

A ti, mujer, que cada día te enfrentas con los problemas de la casa, que dudas al intentar resolverlos porque quieres superarte en tu misión de madre y esposa; a ti, que eres el centro de la familia y de quien depende, en gran parte, la felicidad de la misma, queremos dirigirnos.

En este manual trataremos de exponerte la forma más fácil de calcular las necesidades nutritivas de tu familia, y las normas que rigen la compra, preparación y cocción de alimentos.

Queremos ayudarte a que tus hijos se mantengan fuertes y sanos mediante una alimentación correcta y equilibrada.

LA AUTORA

INTRODUCCION

De entre todas las tareas que se realizan en la casa, la que más tiempo nos lleva es la ALIMENTACION, y no, precisamente porque nuestros platos sean complicados, sino por la preocupación que supone preparar comidas agradables, apetitosas, nutritivas, que les gusten a nuestro marido e hijos y que estén dentro de nuestro presupuesto.

¿Hemos pensado alguna vez en mejorar la alimentación de nuestra familia sin gastar más dinero?... ¿parece imposible?... tal vez, pero puede conseguirse si nos esforzamos en planear cuidadosamente nuestros «menús». Vamos a revisar todos los puntos interesantes a recordar:

1. Alimentos que mi familia debe tomar para estar bien alimentada.
2. Alimentos que pueden sustituirse por otros a igualdad de valor nutritivo.
3. Métodos más correctos para cocinar los alimentos manteniendo su riqueza en sustancias nutritivas.
4. Relación entre el costo del producto y su valor alimenticio.

Posiblemente no podremos disminuir la cantidad gastada en alimentos, pero sí mejorar la nutrición, en general. Queremos recordar también que, un alimento de calidad inferior —aunque de igual valor nutritivo— requiere una mayor elaboración culinaria y nos lleva más tiempo en su preparación.

ALIMENTOS QUE LA FAMILIA DEBE TOMAR PARA QUE SE CONSIDERE BIEN ALIMENTADA

En las tablas, que a continuación se incluyen, podemos observar las cantidades recomendables de alimentos, según la edad, el sexo y la situación fisiológica especial (embarazadas y lactantes). Por medio de ellas nos resultará muy sencillo preparar un plan semanal de compra de alimentos equilibrado.

La tabla número 1 nos habla de la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos.

La tabla número 2 se refiere a las cantidades de alimentos recomendables, que constituyen una ración para niños de uno a doce años.

La tabla número 3 presenta la misma información para adolescentes y jóvenes de trece a diecinueve años.

La tabla número 4 está dedicada a los adultos de ambos sexos, de veinte años en adelante.

La tabla número 5 presenta las raciones recomendables para embarazadas y lactantes.

Después de esta visión de conjunto, vamos a tratar de un caso concreto. Tenemos unos amigos, los señores de Sánchez, que nos han pedido les ayudemos a preparar un plan de comidas que asegure la buena nutrición de su familia

Para que ustedes conozcan a nuestra simpática familia, vamos a decirles que el señor Sánchez trabaja de contable en una fábrica y tiene cuarenta y cinco años. Su señora, Dolores, de treinta y nueve años de edad, se encarga del trabajo de la casa y de manejar a los tres diablillos que le han caído en suerte: Elena, diez años; Carlos, de trece, y el pequeño Juan, de seis años.

Después de la presentación, vamos a identificarles sobre la tabla general, encasillándolos en las edades que les correspondan. (Véase la tabla número 6.)

La señora Sánchez ya conoce las necesidades nutritivas de su familia en términos de alimentos; ahora ya puede preparar sus «menús» atendiendo a:

- Dinero disponible para alimentos.
- Los gustos de su familia.
- Abastecimiento de mercado.

TABLA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS DISTINTOS ALIMENTOS

ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Leche	Consumo diario , en el desayuno, merienda, postre, o como parte integrante de algunos guisos. Los niños deben tomar tres o cuatro veces al día.
Queso	Tres veces por semana en la merienda.
Carne, vísceras ...	Tres veces por semana. Es conveniente introducir hígado alguna vez en la semana. No es bueno para los niños que tomen carnes excesivamente grasas ni muy condimentadas.
Huevos	Diariamente, o unas cinco veces por semana. Dos huevos para los adultos y uno para los niños.
Pescado	Cuatro veces por semana. Recordamos que el pescado tiene mayor desperdicio que la carne.
Patatas	Diariamente.
Legumbres: garbanzos, lentejas, judías	Tres veces por semana. Para los niños pequeños conviene prepararlas en forma de purés.
Verduras: ensaladas	Diariamente. Son preferibles las ensaladas, pues conservan mejor las vitaminas.
Frutas	Diariamente. Es el mejor postre que puede tomar. Conviene que estén maduras para evitar trastornos digestivos.
Pastas	Dos veces por semana.
Arroz	Dos veces por semana.
Pan	Diariamente.
Azúcar, dulces, chocolate	Diariamente, pero azucarando con moderación y no abusando de los dulces ni del chocolate.
Bebidas:	
Vino	Evitar que los niños tomen vino, y que los adultos no pasen de medio litro diario.
Zumos de frutas.	Muy recomendables para todos, en especial para los niños. Deben prepararse en el acto, en lugar de usar bebidas embotelladas.
Té y café	Bebidas estimulantes que deben evitarse en la alimentación infantil. Después de los seis años pueden colorear la leche si el niño no la quiere tomar sola.

Tabla n.º 2.

CANTIDADES DE ALIMENTOS, SEGUN SE COMPRAN (INCLUIDO DESPERDICIO), QUE CONSTITUYEN UNA RACION. PARA NIÑOS DE UNO-DOCE AÑOS

ALIMENTOS	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12	Número de raciones al día o a la semana
Leche	¾ litro	¾ litro	¾ litro	¾ litro	De tres a cuatro veces al día.
Carne, pollo, vísceras ...	60 grs.	70 grs.	100 grs.	150 grs.	Tres veces por semana.
Pescado	100 grs.	120 grs.	150 grs.	200 grs.	Cuatro veces por semana.
Huevos	1 unidad	1 unidad	1 unidad	2 unidades	Cinco veces por semana.
Patatas	60 grs.	80 grs.	100 grs.	150 grs.	Todos los días. La cantidad depende de la preparación.
Legumbres:					
Garbanzos, judías, lent.	30 grs.	50 grs.	60 grs.	70 grs.	Tres veces por semana.
Hortalizas:					
Ensaladas, verduras ...	70 grs.	80 grs.	90 grs.	100 grs.	Cada día. Crudas o cocidas, según la especie.
Frutas cítricas	100 grs.	100 grs.	150 grs.	150 grs.	Cada día.
Otras frutas	100 grs.	100 grs.	150 grs.	150 grs.	Cada día.
Pan	200 grs.	250 grs.	350 grs.	400 grs.	Cada día.
Azúcar y dulces	30 grs.	40 grs.	60 grs.	60 grs.	Todos los días.
Arroz	40 grs.	50 grs.	60 grs.	70 grs.	Dos veces por semana.
Pastas	40 grs.	50 grs.	60 grs.	70 grs.	Dos veces por semana.

Nota.—1) Las cantidades vienen expresadas en gramos y litros.

2) Un cuarto de litro de leche se sustituye por 40 gramos de queso, es decir, una porción.

3) Puede reducirse en un tercio la cantidad marcada para carnes, pescados y frutas, e incrementar el pan, las patatas y las pastas.

Tabla n.º 3.

CANTIDADES DE ALIMENTOS, SEGUN SE COMPRAN (INCLUIDO DESPERDICIO), QUE CONSTITUYEN UNA RACION, PARA ADOLESCENTES Y JOVENES (De trece a dieciocho años)

ALIMENTOS	Chicas		Chicos		Número de raciones al día o a la semana
	13 - 15	16 - 19	13 - 15	16 - 19	
Leche	¼ litro	¼ litro	¼ litro	¼ litro	Tres o cuatro veces al día.
Carne, pollo, vísceras ...	125 grs.	125 grs.	150 grs.	150 grs.	Tres veces por semana.
Pescado	175 grs.	175 grs.	200 grs.	200 grs.	Cuatro veces por semana.
Huevos	1 unidad	1 unidad	2 unidades	2 unidades	Cinco veces por semana.
Patatas	200 grs.	200 grs.	250 grs.	250 grs.	Diariamente. La cantidad depende del plato que se prepare.
Legumbres:					
Garbanzos, lentejas	70 grs.	70 grs.	80 grs.	80 grs.	Tres veces por semana.
Hortalizas	100 grs.	100 grs.	125 grs.	125 grs.	Diariamente. Crudas o cocidas, según la variedad.
Frutas cítricas	150 grs.	150 grs.	150 grs.	150 grs.	Diariamente.
Otras frutas	150 grs.	150 grs.	150 grs.	150 grs.	Diariamente.
Pan	400 grs.	300 grs.	400 grs.	400 grs.	Diariamente.
Azúcar y dulces	60 grs.	30 grs.	60 grs.	60 grs.	Todos los días.
Arroz	70 grs.	70 grs.	80 grs.	80 grs.	Dos veces por semana.
Pastas	70 grs.	70 grs.	80 grs.	80 grs.	Dos veces por semana.

Nota.—1) Las cantidades vienen expresadas en gramos y litros.

2) Un cuarto de litro de leche se sustituye por 40 gramos de queso, es decir, una porción.

3) Puede reducirse en un tercio la cantidad marcada para carnes, pescados y frutas, e incrementar: el pan, las patatas y las pastas.

CANTIDADES DE ALIMENTOS, SEGUN SE COMPRAN (INCLUIDO DESPERDICIO), QUE CONSTITUYEN UNA RACION, PARA ADULTOS DE VEINTE AÑOS EN ADELANTE

ALIMENTOS	Hombres		Mujeres		Número de raciones al día o a la semana
	20-40	40 en adelante	20-40	40 en adelante	
Leche	½ litro	¼ litro	½ litro	¼ litro	Dos veces al día. Un solo vaso cuando es ¼ de litro.
Carne	150 grs.	125 grs.	125 grs.	100 grs.	Tres veces por semana.
Pescado	200 grs.	150 grs.	200 grs.	150 grs.	Cuatro veces por semana.
Huevos	2 unidades	2 unidades	2 unidades	1 unidad	Cinco veces a la semana.
Patatas	200 grs.	150 grs.	150 grs.	100 grs.	Todos los días. Depende de la forma en que se preparen.
Legumbres: Garbanzos, lentejas ...	80 grs.	70 grs.	70 grs.	60 grs.	Tres veces por semana.
Verduras, hortalizas	150 grs.	125 grs.	125 grs.	125 grs.	Diariamente. Crudas o cocidas, según la variedad.
Frutas cítricas	150 grs.	150 grs.	150 grs.	150 grs.	Diariamente.
Otras frutas	150 grs.	150 grs.	150 grs.	150 grs.	Diariamente.
Pan	350 grs.	250 grs.	200 grs.	150 grs.	Diariamente.
Azúcar y dulces	60 grs.	40 grs.	40 grs.	30 grs.	Diariamente.
Arroz	80 grs.	60 grs.	70 grs.	50 grs.	Dos veces por semana.
Pastas	80 grs.	60 grs.	70 grs.	50 grs.	Dos veces por semana.

Nota.—1) Las cantidades vienen expresadas en gramos y litros.

2) Un cuarto de litro de leche se sustituye por 40 gramos de queso, es decir, una porción.

3) Puede reducirse en un tercio la cantidad marcada para carnes, pescados y frutas, e incrementar el pan, las patatas y las pastas.

CANTIDADES DE ALIMENTOS, SEGUN SE COMPRAN (INCLUIDO DESPERDICIO), QUE CONSTITUYEN UNA RACION, PARA MUJERES EMBARAZADAS Y LACTANTES

ALIMENTOS	Mujeres embarazadas	Número de raciones al día o a la semana
Leche	250 cc.	Cuatro veces al día.
Carne	150 grs.	Tres veces a la semana.
Pescado	200 grs.	Cuatro veces a la semana.
Huevos	2 unidades	Cinco veces a la semana.
Patatas	200 grs.	Diarios.
Legumbres: Lentejas, judías	70 grs.	Tres veces a la semana
Hortalizas y verduras	200 grs.	Todos los días.
Frutos cítricos	200 grs.	Todos los días.
Otras frutas	200 grs.	Todos los días.
Pan	300 grs.	Todos los días.
Azúcar y dulces	60 grs.	Todos los días.
Arroz	70 grs.	Dos veces por semana.
Pastas	70 grs.	Dos veces por semana.

- Nota.—1) Las cantidades vienen expresadas en gramos y litros.
 2) Un cuarto de litro de leche se sustituye por 40 gramos de queso, es decir, una porción.
 3) Puede reducirse en **un tercio** la cantidad marcada para carnes, pescados y frutas, e incrementarse el pan, las patatas y las pastas.

PLAN SEMANAL DE COMPRA DE ALIMENTOS PARA LA FAMILIA SANCHEZ

ALIMENTOS	Juan 6 años	Elena 10 años	Carlos 13 años	Enrique, padre 45 años	Dolores, madre 45 años	TOTAL	Redondea- mos cantida- des para fa- cilitar compra
Leche	5 ¼ litros	5 ¼ litros	5 ¼ litros	1 ¾ litros	1 ¾ litros	19 ¼ litros	19 ¼ litros
Carne, pollo, ví- ceras	210 grs.	450 grs.	450 grs.	370 grs.	300 grs.	1.780 grs.	1 ¾ Kgs.
Pescado	480 grs.	800 grs.	800 grs.	600 grs.	600 grs.	3.280 grs.	3 ¾ Kgs.
Huevos	5 unidades	10 unidades	10 unidades	10 unidades	5 unidades	40 unidades	3 docenas
Patatas	560 grs.	1.050 grs.	1.750 grs.	1.000 grs.	700 grs.	5 Kgs.	5 Kgs.
Legumbres	150 grs.	200 grs.	250 grs.	200 grs.	180 grs.	980 grs.	1 Kg.
Hortalizas:							
Lechuga, repollo, zanahoria	560 grs.	700 grs.	850 grs.	850 grs.	850 grs.	3.810 grs.	3 ¾ Kgs.
Frutas cítricas	700 grs.	1.000 grs.	1.000 grs.	1.000 grs.	1.000 grs.	4.700 grs.	4 ¾ Kgs.
Otras frutas	700 grs.	1.000 grs.	1.000 grs.	1.000 grs.	1.000 grs.	4.700 grs.	4 ¾ Kgs.
Pañ	1.750 grs.	2.800 grs.	2.800 grs.	1.750 grs.	1.000 grs.	9.100 grs.	10 Kgs.
Azúcar y dulces	(280 grs.)	4.20 grs.	400 grs.	250 grs.	200 grs.	1.530 grs.	1 ½ Kgs.
Arroz	100 grs.	150 grs.	160 grs.	120 grs.	100 grs.	630 grs.	½ Kg.
Pastas	100 grs.	150 grs.	160 grs.	120 grs.	100 grs.	630 grs.	½ Kg.

Nota.—1) Las cantidades vienen expresadas en gramos y litros.

2) Un cuarto de litro de leche se sustituye por 40 gramos de queso, es decir, una porción

3) Puede reducirse en un tercio la cantidad marcada para carnes, pescados y frutas, e incrementar el pan, las patatas y las pastas.

Vamos a acompañar a Dolores en una de sus compras semanales. Hay alimentos que tiene que comprarlos diariamente: las verduras, las frutas, el pescado, la carne...; otros, por el contrario, puede adquirirlos en cantidad y guardarlos en su despensa para ir gastando a lo largo del mes.

Antes de comprar alimentos, si queremos sacar el mayor rendimiento de nuestros recursos, debemos:

1. Elegir una tienda de comestibles o supermercado de verdadera garantía, observando la variedad de productos, calidad de los mismos, precio, higiene y limpieza, facilidades de compra y atención de los vendedores.
2. Evitar las compras precipitadas. Organizar el trabajo de la casa procurando no hacer compras en cantidad los días de aglomeración de mercado.
3. Comprar los alimentos que estén en estación porque, además de ser más baratos, son de mejor calidad.
4. Adquirir el alimento en condiciones higiénicas, pero evitando pagar cantidades adicionales por un envase lujoso.
5. Recurrir al uso de sustitutos cuando nuestro presupuesto sea un poco ajustado, teniendo en cuenta que existen alimentos que, siendo más baratos, pueden proporcionarnos el mismo valor nutritivo. Por ejemplo:

80 gramos de bacalao nos aportan las mismas proteínas que:

- 250 gramos de carne.
- 8 huevos.
- 1½ litro de leche.
- 275 gramos de pescado.
- 200 gramos de queso.
- 250 gramos de mortadela.

Las cantidades que aquí se indican son tal y como se adquiere en el mercado, incluido el desperdicio. El ama de casa comprenderá fácilmente la gran diferencia que existe entre comerse 80 gramos de bacalao en un día a 250 gramos de carne, el presupuesto varía mucho.

Citaremos otro ejemplo: **10 gramos de zanahoria nos aportan la misma vitamina A que:**

- 45 gramos de acelgas.
- 55 gramos de escarola.
- 13 gramos de espinacas.

- 50 gramos de lechuga.
- 100 gramos de tomate.
- 30 gramos de mantequilla.
- 1.666 gramos de chocolate.

De estos ejemplos se deduce claramente la necesidad de estudiar los sustitutos, sobre todo cuando el presupuesto para alimentos no es demasiado amplio.

Resumiendo, diremos que una compra de alimentos está bien planeada, si hemos seguido los siguientes puntos:

1. Preparar lista de alimentos a comprar.
2. Comprar los alimentos que están en estación.
3. Hacer uso de los sustitutos adecuados.
4. Establecer relaciones entre tamaño, calidad y precio.

En España los alimentos se han distribuido en siete grupos, que reflejan las diferentes funciones que cumplen en el organismo. Vamos a enumerarlos, estudiando después cada uno de ellos a efectos de compra, forma de almacenaje en la casa y preparación.

- Grupo 1. Leche y queso.
- Grupo 2. Carnes, huevos y pescado.
- Grupo 3. Patatas, legumbres y frutos secos.
- Grupo 4. Verduras y hortalizas.
- Grupo 5. Frutas.
- Grupo 6. Azúcar, cereales y pastas.
- Grupo 7. Grasas.

LA LECHE

Es un alimento que se contamina con facilidad; por eso siempre se recomendaba hervirla, y esta costumbre está tan arraigada que, aun hoy en día, cuando ya existen en el mercado leches tratadas industrialmente, que no necesitan hervirse, las amas de casa siguen haciéndolo.

Si compramos leche fresca, sin envasar, hay que hervirla, pero hervirla bien; esto quiere decir que **la leche debe subir dos veces al menos**. Y después cubrirla, aislándola, de alimentos que despidan olores fuertes.

Si la adquirimos envasada, la encontramos en dos modalidades: pasteurizada y esterilizada. La primera de ellas tiene una duración de cuarenta y ocho horas si se conserva en sitio fresco (nevera, por ejemplo, o una parte muy fresca de la casa).

Viene envasada en botellas precintadas o en envases de cartón parafinado; en España se ha generalizado mucho el tipo «tretapac». No es necesario hervirla, aunque lo recomendamos en el caso de los niños o las personas de estómago delicado.

La leche pasteurizada no debe vaciarse de los envases en que viene. Si usamos sólo parte del contenido de la botella, la restante debe dejarse allí, bien tapada. Si la sacamos de la botella debemos considerarla como leche fresca, y, por lo tanto, necesita hervirse.

La leche esterilizada, por la elevada temperatura a que ha sido sometida, tiene un máximo de garantías higiénicas. Viene envasada en botellas de cristal herméticamente cerradas, y la coloración amarillenta que tiene es debida a la temperatura tan elevada que sufrió en su tratamiento.

Algunas personas rechazan esta leche porque la encuentran un sabor raro; es natural, ya que sabe un poco a leche cocida, pero cuando nos acostumbramos a este gusto especial lo encontramos agradable.

Tiene una conservación máxima de seis meses en sitio fresco. Una vez abierta la botella debe usarse, o tratarla como si fuera leche fresca

La leche condensada: es la forma en que aparece la leche en conserva. Viene envasada en botes de metal, y últimamente en tubos de plástico. Presenta las ventajas de su fácil preparación y transporte. Es agradable de sabor y, en general, gusta a todo el mundo. El ama de casa debe saber, no obstante, que no es un BUEN SUSTITUTO de la leche fresca, ya que tiene una gran cantidad de azúcar. Así, pues, en un vaso de leche condensada la concentración de proteínas y de calcio es mucho más pequeña. No es conveniente acostumbrar a los niños a tomar leche condensada; después rechazan la otra, y ya vemos que su valor nutritivo es inferior.

La conservación es prácticamente indefinida. Cuando abrimos la lata dura unos cuatro días, en recipiente cubierto y en lugar fresco.

Las casas industriales que preparan la leche en esta forma tienen folletos con interesantes sugerencias y recetas sobre distintas maneras de preparar postres y batidos.

La leche en polvo se obtiene por un proceso de desecación; es decir, la leche fresca tiene en su composición una cantidad de

agua; este agua se evapora quedando, solamente, las partículas de sustancias nutritivas en forma de polvo. Nosotros adquirimos el polvo, y le agregamos el agua o café para reconstruir de nuevo la leche.

La duración de este tipo de leche es ilimitado si se almacena en las debidas condiciones: aislada del suelo, en lugar frío y seco, y en recipiente cerrado.

La calidad de este alimento depende de las siguientes condiciones:

1. Fácilmente soluble en agua.
2. Color amarillo pálido.
3. Sabor y olor agradable.

En el mercado aparece la leche en polvo bajo tres denominaciones: entera, descremada y semidescremada.

La primera de ellas tiene todas las sustancias nutritivas. La descremada ha perdido la grasa y, por tanto, la vitamina A que está disuelta en ella; no obstante, conserva todavía interesantes principios nutritivos: calcio y proteínas. La semidescremada tiene una reducción en grasa. Estas dos últimas suelen utilizarse en regímenes de adelgazamiento, pues la ausencia de grasa las hace tener menor valor calórico.

Las normas para la preparación de la leche en polvo son: en volumen, una parte de leche por cuatro de agua; en peso, una parte de leche por siete de agua.

En general, se puede decir que 30 gramos de polvo (dos cucharadas soperas llenas) son suficientes para preparar un cuarto de litro de leche líquida.

Queremos recordar que la leche en polvo debe prepararse en el momento en que se vaya a tomar. Si hubiera que hacerlo con anterioridad, hay que conservarla tapada y en sitio fresco.

Ultimamente han empezado a aparecer en el mercado tarritos de **leche evaporada**. Todavía no está muy generalizado su uso. El proceso de fabricación es parecido al de la leche condensada, pero sin agregarle azúcar. Tiene una consistencia muy fluida, y para reconstituirla hay que añadirle un peso igual de agua. Abierta la lata, tiene una conservación de cuarenta y ocho horas.

La leche es uno de los alimentos necesarios para el crecimiento y que un ama de casa no debe eliminar de su cocina. Hay niños muy reacios a tomarla, que organizan verdaderos escándalos cada vez que intentamos darles un vaso. Aunque el mejor sistema es que la tomen pura; antes de darnos por vencidas debemos re-

currir a todos los sistemas. Recordemos que tiene infinidad de aplicaciones, que se puede agregar en las salsas, cremas, flanes, tartas, natillas, rebozados, en forma de batidos y en diferentes sabores. Lo importante es que el niño reciba, al menos, MEDIO LITRO de leche al día.

EL QUESO

Es un alimento de gran valor nutritivo y con el que se pueden preparar infinidad de platos, aparte de que constituye un excelente postre o complemento en una buena comida. Hay una gran variedad en el mercado y a efecto de compra nos interesa saber que:

1. Los llamados **quesos frescos** son de consumo inmediato. No debe comprarse más cantidad que la que tomamos en el día, pues de lo contrario se llena de mohos y tiene un fuerte sabor. Se conserva bien unas cuarenta y ocho horas y a temperatura fría: frigorífico.
2. Si compramos **quesos fermentados**, con mohos internos o externos, deben tener una maduración uniforme, y no rezumar. Hay que comprar la cantidad a consumir en el día.
3. Los quesos de pasta lisa y untuosa al tacto, como el conocido queso **de bola**, por ejemplo, suelen tener un largo período de conservación.
4. Concretando:
 - a) Cuanto más blando sea un queso, menor es su período de conservación.
 - b) La temperatura ambiente que se recomienda es de 10° a 12°, en la parte del frigorífico que viene destinada para tal efecto. Si queremos conservarlos por más tiempo hay que bajar la temperatura a 5°.
 - c) Los quesos envueltos en papeles plateados (metalizados), se conservan muy bien.
 - d) Conviene proteger el corte de queso con una hojita de papel plástico para evitar que se reseque.

Dentro de este primer grupo vamos a incluir también el YOGURT. Para que un yogurt se considere de buena calidad debe presentar las siguientes características: consistencia suave y superficie lisa.

Como procedimiento casero de control, se suele meter una cucharilla en el centro de la masa, y si se mantiene vertical suponemos que es de buena calidad.

Se conserva manteniéndolo a bajas temperaturas. El yogurt puede usarse como sustituto de la leche para aquellas personas que no la toleran.

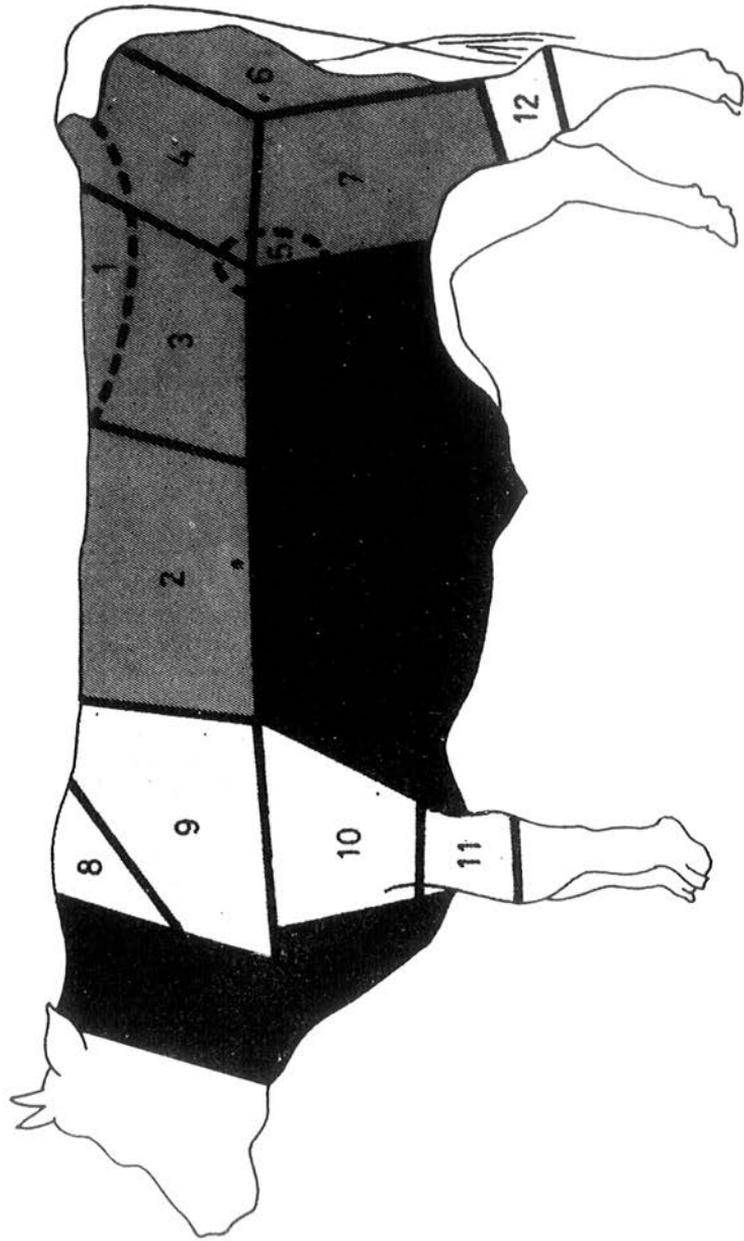
LAS CARNES

La compra de este alimento siempre resulta difícil si no se tienen conocimientos sobre los distintos tipos de carne, sus características, índices de calidad y cortes más convenientes, según el uso. Desde un punto de vista nutricional, **a igualdad de porción comestible todas las carnes tienen el mismo valor nutritivo.** Hacemos esta afirmación, en general, aunque sabemos que existen diferencias, principalmente, en cuanto a contenido en grasa y riqueza vitamínica se refiere.

Antes de comprar una carne debemos pensar en los siguientes puntos:

1. La especie: cordero, vaca, cerdo, pollo...
2. La forma en que vamos a cocinarle: asado, frito, a la plancha. (Queremos advertir que todas las carnes al cocer pierden del 25 al 33 por 100 de su peso inicial y que esto resulta muy importante cuando tenemos que calcular la carne al comprar.)
Por ejemplo: Si para cinco comensales calculamos a 125 gramos de carne por persona, supone una compra de 625 gramos, pero teniendo en cuenta que va a sufrir una merma de 125 gramos conviene comprar 750 gramos, es decir, 3/4 de Kg.
3. Recordemos que la **calidad** y la **categoría** son cosas distintas. La calidad del animal depende del estado de engorde, raza, edad, trabajo que realizó y alimentación recibida. De la calidad depende el sabor y el valor nutritivo. La **categoría** de un corte viene dada por la situación del mismo en el cuerpo del animal, de tal forma que hay partes más o menos blandas.

Atendiendo a la categoría de los cortes, las carnes suelen dividirse en primera, segunda y tercera categoría. A veces es útil com-



CARNE DE PRIMERA



1. Solomillo.
2. Lomo alto.
3. Lomo bajo.
4. Cadera.
5. Tapa.
6. Contratapa.
7. Babilla.



CARNE DE SEGUNDA

8. Aguja.
9. Espalda.
10. Brazuelo.
11. Morcillo delantero.
12. Morcillo trasero.



CARNE DE TERCERA

13. Cuello.
14. Pecho.
15. Costillar.
16. Falda.

prar una parte completa del animal, aunque suponga una cantidad de dos o tres kilogramos de carne, por la gran utilidad que puede dársele. Cuando compramos la cantidad justa se tiene mayor desperdicio, pues siempre suelen meternos algunos gramos de categoría inferior.

Vamos a describir las características de los diferentes tipos de carne:

CARNE DE BUEY O VACA

La carne de primera calidad es suministrada por animales de cuatro a ocho años, y se caracteriza por una capa de grasa de unos dos centímetros. Es firme y blanca. Si la carne es demasiado grasosa y de una tonalidad amarilla, es que proviene de un animal viejo. El grano de la carne debe ser menudo y apretado y de un color rojo vivo. Cuando se compra carne de animales viejos o flacos hay una gran disminución al cocer.

Divisiones por categorías:

- 1.ª Solomillo, lomo alto, lomo bajo, cadera, tapa, contratapa y babilla.
- 2.ª Aguja, espalda, brazuelo, morcillo, delantero y trasero.
- 3.ª Cuello, pecho, costillar y falda.

El solomillo tiene de un 70 a 80 por 100 de parte comestible; es una carne muy buena para «bisftecs» y suele prepararse en asados o emparrillados.

El lomo alto, o cinta de chuletas, se utiliza en varias formas: deshuesado en parte y unido al solomillo; completamente deshuesado y sin el solomillo constituye el «rosbif», y sin deshuesar y cortado al través en forma de chuletas constituye el «entrecôte».

La cadera incluye la parte trasera de la res; tiene un 70 por 100 de parte comestible, y de allí salen la babilla y la pata trasera. Tiene partes de las que se pueden sacar muy buenos filetes, y otras propias para guisar y moler. Con las carnes de segunda categoría se confeccionan guisados, «ragouts» y estofados. Con las de tercera categoría, debido a su riqueza en gelatina, se preparan buenas sopas y cocidos.

La lengua de vaca se suele usar para estofados. **Los riñones de**

vaca no tienen aceptación por su olor demasiado fuerte. **Los sesos** no son tan finos como los de ternera; esto mismo ocurre con el hígado. Sin embargo, los callos, como son muy ricos en gelatina, se prefieren a los de ternera.

CARNE DE TERNERA

La carne de ternera es de un blanco sonrosado, abundante grasa, firme y satinada. La ternera que nos proporciona mejor carne es la que sólo tiene unos tres meses, pesa aproximadamente 70 kilos y está mantenida de leche exclusivamente.

Cuando la ternera es de segunda calidad, la carne es fina también, pero rojiza.

Las terneras de tercera calidad tienen la carne de un color pardo, la grasa gris y poco abundante.

La parte mejor de la ternera es la pierna, que resulta muy buena en cualquier tipo de preparación. **La tapa** puede prepararse de cualquier forma: asada, guisada, emparrillada, etc. Los filetes que se sacan de la contratapa, aunque menos jugosos, son más regulares.

Cuando la ternera es algo crecida, se hace un buen asado deshuesando el lomo. Los escalopes de ternera resultan del lomo deshuesado.

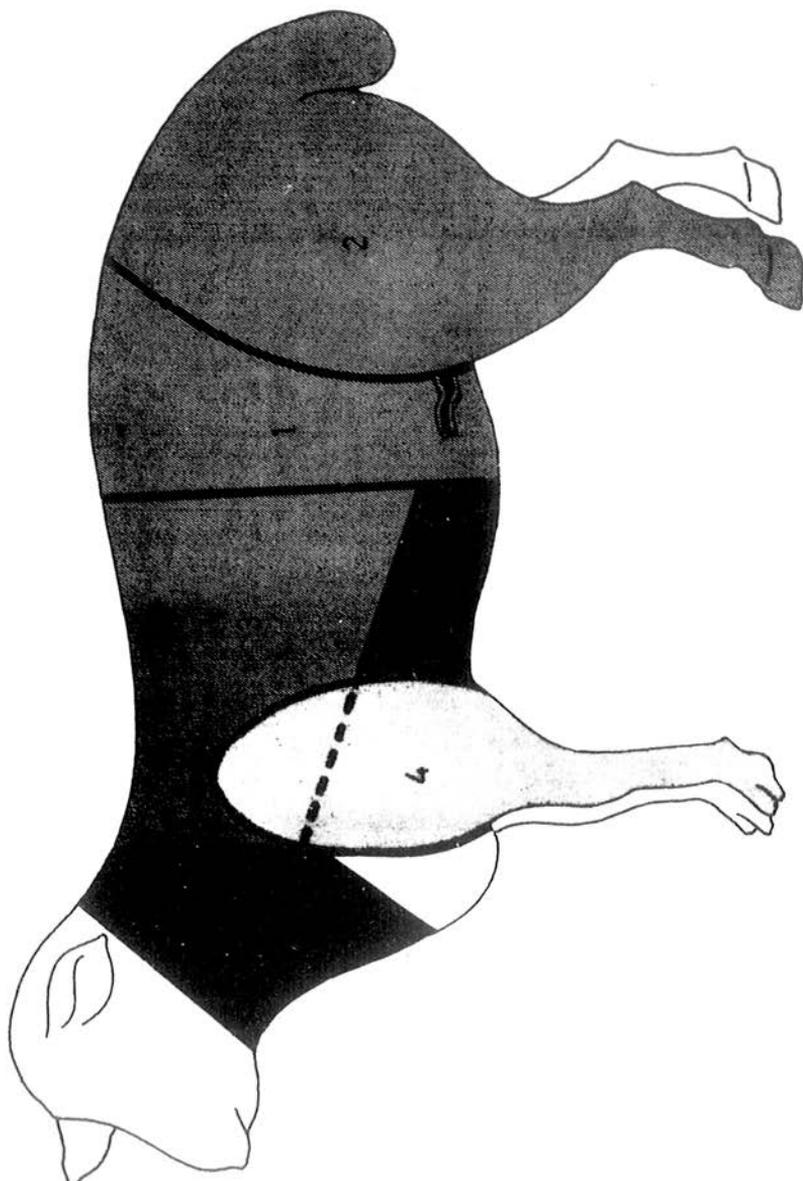
Las vísceras de la ternera: riñones, hígado, seso, mollejas, etc., son muy apreciadas.

EL CARNERO

En ciertas regiones de España este tipo de carne es más empleado que la de vaca. La calidad de su carne varía según el régimen alimenticio que haya recibido el animal, su origen y condiciones de vida.

Cuando el animal es de primera calidad, tiene una grasa blanca y abundante, tanto en la parte externa como entre los músculos. La carne tiene un color rojo pardo, y grano fino y apretado. Al tacto debe resultar elástica.

La mejor época para adquirir esta carne es el otoño y el invierno. La pierna está considerada carne de primera categoría. Debe



CARNE DE PRIMERA

- 1. Chuleta de lomo.
- 2. Pierna.
- 3. Chuleta de espalda.



CARNE DE SEGUNDA

- 4. Espalda.



CARNE DE TERCERA

- 5. Cuello.
- 6. Pecho.

ser corta, gruesa y abundante en grasa. Se sirven magníficos asados de pierna. De entre las chuletas son muy apreciadas las llamadas de riñonada y las de palo, pero estas últimas tienen menor porción comestible.

EL CORDERO

Es como la ternera, carne que no está hecha, pero que resulta muy agradable. Debe tener una edad de cuatro a seis meses, ya que pasados los ocho meses se considera carnero. La mejor época para comprarlo es primavera. Debe comprarse recién matado. Si es así, los ojos están brillantes, y en caso contrario, los ojos están hundidos y vidriosos.

A la primera categoría pertenecen: pierna, chuleta de lomo, chuleta de espalda.

Segunda categoría: espalda.

Tercera categoría: cuello, pecho y patas.

EL CABRITO

Resulta menos fino que el cordero, pero más asequible a presupuestos bajos. Salvo el cuarto trasero, que puede utilizarse para asar a la parrilla, el resto debe consumirse guisado.

EL CERDO

Del cerdo se aprovecha todo. Es una de las carnes de mayor contenido en grasa, muy adecuada para zonas frías, especialmente en invierno. La matanza suele hacerse en el mes de enero. La carne de cerdo de primera calidad es sonrosada, firme, veteada de grasa y de grano menudo, untuosa al tacto, y de tocino abundante, blanco o ligeramente sonrosado.

Entre las partes de primera categoría tenemos: solomillo, jamón, lomo y cabeza de lomo.

Segunda categoría: paleta.

Tercera categoría: costillar.



CARNE DE PRIMERA

1. Solomillo.
2. Jamón.
3. Lomo.
4. Cabeza de lomo.



CARNE DE SEGUNDA

5. Paletilla.



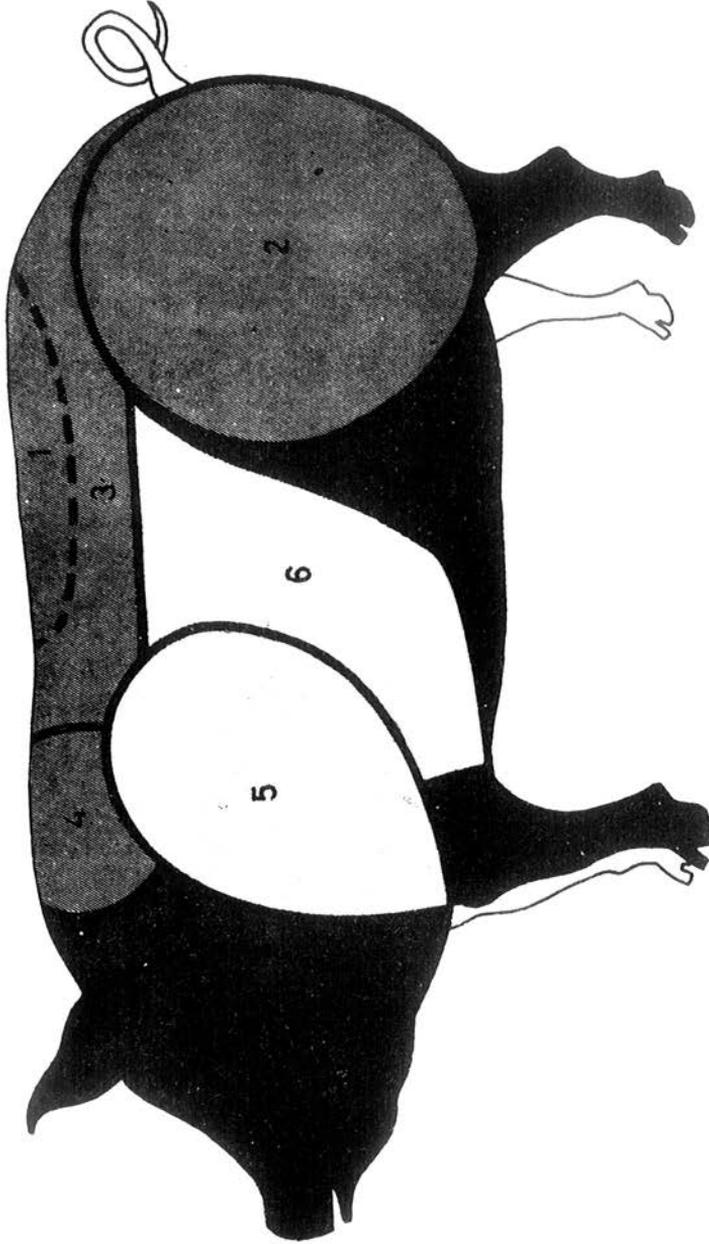
CARNE DE TERCERA

6. Costillar.



CARNE DE CUARTA

7. Panceta.
8. Pescuezo.
9. Papada.
10. Cabeza.
11. Codillo delantero.
12. Codillo trasero.
13. Pata.
14. Pata.



Cuarta categoría: panceta, pescuezo, papada, cabeza, codillos y patas.

Los productos derivados del cerdo son muy apreciados: morcillas, muy buenas para el cocido; salchichón, que tiene variedades inmensas; la salchicha, preparada con lomo de cerdo, tocino y especias; la longaniza, hecha de picadillo de magro y gordo de cerdo, con adobo y pimentón; el chorizo, de preparado similar; la famosa butifarra catalana; lomo embuchado, lomo curado; jamón cocido, en dulce o curado; sobreasada de Mallorca; mortadela, salchichas de Francfort, etc.

LAS AVES

El pollo: Para que se considere de buena calidad debe reunir las siguientes características:

1. Cuerpo rollizo, con pechuga ancha y bien desarrollada.
2. Muslos cortos con mucha carne.
3. Piel suave, limpia, libre de magulladuras o rasguños.
4. Grasa bien distribuida debajo de la piel.
5. Pechuga de cartílago flexible.

Según el uso que vaya a dárseles, se deben elegir:

Para freir: Aves jóvenes, de ocho a once semanas, con un peso de tres cuartos de kilo a kilo y medio.

Para asar: Se puede utilizar aves menos tiernas, de unos ocho meses de edad, y un peso aproximado de un kilo y cuarto a dos kilos.

Para guisar: Se suele emplear la gallina que tiene la carne menos tierna, de una edad aproximada de diez meses y hasta de dos kilos y medio de peso.

Ultimamente podemos comprar el pollo troceado, en porciones, eligiendo de esta forma lo que más nos interesa.

El capón es un pollo bien cebado

El pavo: Si es de buena calidad, estará provisto de abundante grasa. El hecho de que sea muy grande no determina que la carne sea mejor. La carne debe ser blanca y satinada. Si las patas del animal son rojizas y escamosas, es que ya no es demasiado joven.

El pato: Para que se considere de buena calidad no debe sobrepasar los cuatro meses. Ha de tener el pico flexible, la grasa de color gris perla, la piel suave y los tendones poco duros. Los patos

que se crían cerca de aguas salobres tienen un desagradable gusto a pescado.

El pichón: Cuando es joven tiene la piel de la espalda y del vientre de un tinte rosado. El cuello y las patas bastante gruesos. Es tierno y muy apropiado para asados, salsas y escabeches.

La paloma: Tiene la carne más dura que la del pichón; no debe servirse asada. La mejor forma es tomarla acompañada de salsas.

CAZA

Los platos a base de caza están limitados a las épocas en que no hay veda. Hablaremos de los más corrientes.

El conejo: Puede ser de monte, aunque también lo hay casero. El de monte suele apreciarse más; su carne es más roja y aromática. La cría de conejo ha proporcionado a muchas familias campesinas la cantidad de carne que necesitaban consumir en su dieta, sin demasiado coste. Conviene que el animal sea joven, de unos tres a cinco meses, que tenga el cuello corto, las rodillas abultadas y la carne fina y cebada.

La liebre: Si tiene más de ocho meses resulta dura. Es una pieza de caza muy estimada; se preparan con ella excelentes platos.

La perdiz: De plumas pardas, con cuello y pecho gris y patas rojas. Conviene comerla después de veinticuatro horas de haber muerto. Se preparan excelentes estofados.

Los tordos y las codornices: Forman un conjunto de aves menores que la perdiz, pero igualmente apreciadas, sobre todo las codornices.

PREPARACION DE LAS CARNES

Conocidas las características de los distintos cortes de carnes, resulta fácil darles la preparación más adecuada. Cuando se trata de partes que proceden de las extremidades del animal, por ser más duro el tejido hay que darle más tiempo de cocción. Un corte muscular que sea rico en tejido fibroso será menos duro cuando predomine la fibra blanca sobre la amarilla.

En la preparación de las carnes tenemos que tener en cuenta:

1. Las carnes no se lavan; se limpian simplemente con un paño húmedo.
2. Las carnes deben cocinarse a fuego lento; si se hace a fuego vivo, los músculos se encogen y la carne se endurece disminuyendo considerablemente de tamaño.
3. La carne de primera puede prepararse asada a la plancha o a la parrilla; cuando se sirve semicruda tiene mayor riqueza en vitaminas.
4. Las carnes de segunda son muy buenas para braseados o guisados. El jugo que desprenden sirve de salsa de la propia carne o como acompañante de otros platos.
5. Las carnes de tercera deben prepararse siempre guisadas, en forma de filetes rusos, albóndigas o croquetas.

Los caldos de carne: Si queremos hacer un caldo con todo el sabor posible, hay que empezar la cocción a fuego lento y en agua fría; de esta forma la extracción de jugos es total.

Siempre que se disponga de tiempo debemos preparar los caldos con alimentos naturales, ya que van a tener más valor nutritivo que los preparados industrialmente. Recordemos, no obstante, que EL CALDO NO SUSTITUYE A LA CARNE.

EL PESCADO

Un pescado que se encuentra en buenas condiciones tiene: ojos saltones, claros y limpios; carne firme y elástica al tacto, olor fresco y ágallas de color rojo.

La porción comestible del pescado depende, en parte, de la forma en que se adquiera.

Entero: Tal como sale del agua, sin limpiar. Tiene en algunas especies hasta un 50 por 100 de desperdicio.

Destripado: Es decir, entero, pero sin entrañas; puede tener un desperdicio del 40 al 45 por 100.

Preparado y listo: Se le han removido las escamas, entrañas, cabeza, cola, agallas, y tiene un 30 por 100 de desperdicio.

Rebanadas: Lonchas verticales de dos centímetros de espesor con un pedazo de hueso de la columna vertebral. Tiene un desperdicio del 15 por 100.

Filetes: Pedazo alargado que se obtiene al cortar la parte carnosita situada entre los lados y el vientre. Tiene un 100 por 100 de parte comestible.

No conviene comprar mayor cantidad de pescado que la que se vaya a consumir en el día. Debe guardarse limpio, metido en bolsas y en la nevera o la parte más fresca de la casa.

Vamos a enumerar a continuación una lista de los pescados más conocidos:

Anchoas: De la familia de las sardinas, se comen mucho en conservas de aceite.

Atún: Es un pescado de gran tamaño, de carne roja y gusto muy fuerte, de alto contenido en grasa. Dentro de la familia de los atunes existe el **bonito**, que es mucho más fino. Suele tener una gran aplicación en conserva. La mejor época para tomarlo es el verano.

Besugo: Es un pescado muy utilizado en los platos al horno. Su mejor época es de noviembre a marzo.

Bacalao: El bacalao fresco es un gran pescado que admite idénticas preparaciones que la merluza, pero no resulta tan sabroso. Se prepara en salazón, y su alto contenido en proteínas lo hace muy apreciado desde el punto de vista nutricional.

Calamares o chipirones: De la familia de los pulpos. Son pequeños, blancos y transparentes; cuanto más pequeños resultan más finos. Muy sabrosos en salsa con su tinta.

Congrio: Tiene el aspecto de una anguila grande. Se guisa acompañado de diferentes salsas.

Dorada: Es un pescado de sabor muy fino. Se sirve entero o cortado en filetes.

Gallo: Parecido al lenguado, pero menos fino.

Lenguado: Pescado de forma aplastada, y muy fino. Se sirve en formas muy diversas.

Lubina: Su fino sabor lo hace propio de banquetes. Se puede servir entero. Si es muy pequeño, se fríe.

Merluza: Uno de los pescados que tiene más aceptación. Resulta muy buena de cualquier forma que se sirva: guisada, frita, al horno, etc.

Mero: Es un pescado que admite los mismos guisos que la merluza; es muy fino y apreciado.

Pescadillas: Pese a lo que la gente cree, no se trata de las merluzas niñas. Se comen fritas, enteras, al gratín y presentadas en la forma clásica de «la pescadilla que se muerde la cola».

Rape: Se usa mucho en la parte de Cataluña, y se preparan con él excelentes sopas.

Rodaballo: Aunque de aspecto feo, por su color negro, es muy apreciado dado su buen sabor. Se suele servir cocido o en salsa.

Salmonete: De un bonito color rojo, se presta a muchos platos. Cuando es grande hay que ponerlo en salsa, pues tiene un sabor algo fuerte.

Salmón: De carne sonrosada y algo grasa. Es muy propio para asado, al horno, emparrillado, cocido o guisado. Muy apreciado para banquetes.

Sardina: De alto contenido en grasa. De bonito color azul. Admite muchas preparaciones: frita, guisada, en escabeche, etc. Cuando son de pequeño tamaño y muy tostadas se toman con la espina, enriquecemos extraordinariamente nuestra dieta con el calcio de la espina.

Trucha: Pescado de río de carne muy exquisita, parecido al salmón.

MARISCOS Y CRUSTACEOS

Langosta: Es un marisco muy estimado, de elevado precio, y que forma parte de los «menús» de las grandes solemnidades. Se vende viva o cocida. Es preferible comprarla viva. Abunda más en verano.

Cigala: De aspecto parecido a la langosta, pero mucho más pequeña y menos fina.

Centolla: Es un gran cangrejo de mar. Muy apreciado.

Langostinos: Son propios del mar Mediterráneo. Tienen fama los de la parte de Vinaroz y San Carlos de la Rápita. La forma típica de prepararlos es a la plancha y servidos con limón.

Gambas: Parecidas a los langostinos, pero más rojas y menos finas.

Almejas: Moluscos muy apreciados. Suelen tomarse preparadas al vapor.

Mejillones: De concha negra, brillante y vulva anaranjada. Se toman al vapor, preparados con salsas muy variadas y como parte de una paella.

Ostras: Marisco muy apreciado, pero privativo de muchos presupuestos.

Percebes: Muy corrientes en el Cantábrico. Deben seleccionarse cortos y gruesos. Se comen cocidos: fríos o calientes.

Preparación del pescado:

Existen infinidad de formas de prepararlo. Se pueden cocer en agua, a la que se agregan diversas especias; de esta forma se obtiene un agradable caldo. El pescado hervido, desmenuzado, se sirve acompañado de alguna salsa: mayonesa, por ejemplo, o del conocido «ali oli». Se recomienda esta forma para pescados grandes, pudiéndose mezclar además diferentes tipos.

Cuando tenemos pescados de tamaño mediano o en rodajas, y de alto contenido en grasa, resulta muy adecuada la parrilla.

Si se trata de pescados pequeños, de los que se consumen con espina, la fritura es el mejor sistema. La forma correcta de freírlos es:

1. Secarlos bien.
2. Enharinarlos o pasarlos por la pasta de rebozar.
3. Freírlos en abundante aceite.
4. Escurrirlos.

La cocción al horno es muy recomendable para pescados grandes o en filetes, sazonándolos con especias y añadiendo vino blanco.

Los mariscos suelen prepararse al vapor, servidos con limón, o acompañados de diferentes salsas.

LOS HUEVOS

Al escoger unos huevos debemos fijarnos en dos puntos fundamentales: calidad y tamaño. El color de la yema no tiene ninguna importancia; los de yema más amarilla pueden ser debidos a que las aves recibieron una alimentación rica en maíz, pero también es posible que las aves tomaran algún colorante. El tamaño del huevo tiene interés según el tipo de plato que vamos a preparar. La calidad del mismo viene marcada por:

1. El tamaño de la cámara de aire.
2. La posición y apariencia de la yema.
3. Espesura y apariencia de la clara.

Cuando el huevo es de calidad superior, la yema está en el centro de la clara, es redonda y sobresale. La clara es firme y espesa, y al abrir un huevo ocupa un lugar reducido en el plato. Este tipo de huevo es muy adecuado para prepararlo pasado por agua, al plato y relleno.

En un grado menor de calidad se encuentran los huevos de yema no tan redonda, que está situada a un lado de la clara, y que ésta es firme, pero poco espesa. Puede usarse para revoltijos de huevo o tortillas.

Finalmente, los de peor calidad tienen una yema pequeña, plana y que se rompe con facilidad. La clara es muy ligera y al abrir el huevo cubre el plato ocupando toda la superficie.

Hay un sencillo procedimiento para averiguar la frescura de un huevo: Se sumerge en una vasija honda que contiene agua fría. Los huevos frescos quedan en el fondo; los menos frescos flotando entre dos aguas y los malos suben a la superficie.

Preparación de los huevos:

El huevo es un alimento que tiene en la cocina infinidad de aplicaciones, con la ventaja de que además suele gustar a todo el mundo.

Los diferentes sistemas de cocción no afectan de un modo significativo a las sustancias nutritivas de este alimento.

Se pueden cocinar en las formas siguientes:

Cocción en el agua con cáscara: Pasados por agua, huevos blandos y duros. Las tres modalidades se consiguen si les aplicamos diferentes tiempos de cocción. Los pasados por agua necesitan unos tres minutos a partir de la ebullición del agua. Los huevos blandos, seis minutos. Los duros, diez minutos.

Recordamos que se debe observar el tiempo indicado, pues aunque nos pasemos para tener la certeza de que el huevo está bien cocido, sólo conseguimos que la yema se colorea de azul, a causa de las sales de azufre que se volatilizan, dándoles un desagradable aspecto.

Los huevos sin cáscara: Se preparan escalfados, al plato, fritos y en tortilla.

El escalfado se obtiene al depositar el huevo sobre el agua hirviendo; se debe sacar cuando la clara está coagulada.

El huevo al plato se prepara con una grasa caliente en el propio plato en que se va a servir. Se deposita el huevo, que comienza a cocinarse y después se mete en el horno para que se forme sobre la yema una fina película coagulada.

El huevo frito se hace en una sartén con abundante aceite muy caliente. Se recoge la clara alrededor hasta que lo cubra todo y adquiera una tonalidad dorada. La yema debe estar suelta y la clara cocida, dorada, pero sin quemarse.

Tortilla: Existen múltiples variedades, desde la simple tortilla francesa a las más originales tortillas de toda clase de rellenos: jamón, chorizo, lomo, atún, espárragos, alcachofas, habas... y, naturalmente, la muy conocida tortilla de patatas.

El huevo se usa también como complemento en las cremas, salsas, potajes y batidos, dándoles una gran suavidad y haciéndolas más nutritivas.

Para preparar correctamente estas mezclas debe hacerse como sigue:

1. Batir la yema del huevo diluyéndola en un líquido.
2. Añadirle al resto del líquido, fuera del fuego y agitando constantemente.

LAS HORTALIZAS

En general, podemos decir que el ama de casa deberá tener en cuenta, al comprar estos alimentos, que estén sanos, firmes, sin daños ni picaduras y en el grado de madurez adecuado. Daremos algunas normas para algunas hortalizas en particular.

Alcachofas: Prácticamente se encuentran durante todo el año. Para cocidas y rellenas se prefieren de gran tamaño; las pequeñas son muy tiernas y tienen muchas aplicaciones: rehogadas, como guarnición, en tortilla, etc. Deben escogerse verdes, prietas y sanas.

Guisantes: Cuando son muy tiernos se utilizan también las vainas y se hacen excelentes guisados. Si dejamos que se granen demasiado, el guisante resulta harinoso y poco agradable. Su época es la primavera.

Repollo: Existen muchas variedades que se diferencian, principalmente, en el color y la forma. Los hay redondos, aplastados, de color verde, blanco o morado. Han de ser pesados para su tamaño, sólidos y firmes, de tallo duro y seco. Su época es primavera.

Coliflor: De color blanco, o ligeramente amarillo, sin manchas oscuras, pesada para su tamaño. Las hojas exteriores deben estar frescas y de color verde brillante. No ha de estar muy granada

porque de lo contrario se deshace al cocer. Su época es el otoño y el invierno.

Col de Bruselas: Se trata de pequeños cogollitos que nacen a lo largo del tallo de una clase especial de berza. Tienen el tamaño de una nuez. Se las suele usar como guarnición de diferentes platos; es muy agradable.

Espinacas: Hojas que se compran en manojos y suelen tener muy variadas aplicaciones: purés, potajes, hervidas, rehogadas, etcétera. Se pueden comprar de octubre a marzo.

Acelga: Es muy buena para el «hervido» de la noche. Su época es la primavera.

La borraja: Es una verdura muy conocida en Aragón; es fina y tiene cierto parecido con el cardo. La hay durante todo el año.

El cardo: Para que sea de buena calidad debe ser blanco y tierno. Los más grandes no suelen ser los mejores. La época es el otoño y el invierno.

Judías verdes: Hay diversos tipos que pertenecen a esta familia. Las hay aplastadas, otras completamente cilíndricas; pero en ambas ha de buscarse que no tengan hilos, que sean tiernas, frescas, limpias, libres de manchas y de grano pequeño. Su época es julio, agosto y septiembre.

Apio: Debe ser blanco y tierno. Se come cocido o crudo, y aliñado para entremés.

Tomates: Deben ser firmes, bien formados, de buen color, sanos y libres de manchas, hongos o heridas. Su época es agosto y septiembre.

Pimientos: Existen muchas variedades con marcadas diferencias en color y forma. La mejor época es el otoño.

Berenjenas: Deben ser firmes, piel suave, color lila oscuro brillante. Se toman guisadas, fritas, aderezadas y al horno. La mejor época es agosto y septiembre.

Pepinos: Serán firmes, frescos, de tamaño mediano a fin de que sean más tiernos, rectos, de color verde brillante con algunas líneas blancas. La pulpa será firme y las semillas pequeñas y blancas. Se emplean principalmente en ensalada. Su época es de junio a julio.

Habas: Deben tomarse frescas y muy tiernas. Su época es mayo y junio.

Calabacines: Serán pequeños, tiernos y jugosos. Tienen muchas aplicaciones: fritos, en tortilla, guisados, gratinados al horno, etcétera.

Dentro de las hortalizas cuyas hojas se comen crudas en ensalada, tenemos:

Lechuga: La hay durante todo el año; existen muchas variedades; pero, en general, se deben buscar de hojas verdes y firmes. En contra de lo que mucha gente prefiere, las partes más verdes de la lechuga son las que tienen mayor riqueza en vitaminas.

Escarola: Como en el caso de la lechuga, existen durante todo el año.

Dentro de las raíces y bulbos alimenticios encontramos:

La patata: Este alimento, que se consume tan frecuentemente, suele comprarse en cantidad porque podemos conservarlo algún tiempo si tenemos buenas condiciones de almacenaje.

Su aspecto debe ser firme, desprovisto de manchas verdes, de piel fina, sin magulladuras por golpes e insectos. Para conservarlas conviene que estén clasificadas atendiendo a su grado de madurez. Guardarlas limpias, en lugares frescos, fuera del contacto del suelo y muros húmedos.

Las variedades de patatas más corrientes son la blanca y la amarilla. Las patatas de color blanco se deshacen fácilmente al hervirse; por eso recomendamos que se usen para sopas y purés. Las amarillas son más lisas y firmes, y muy recomendables para guisar, freír, saltear y en ensaladilla.

Las llamadas patatas «nuevas» comienzan en marzo. Cuando se cocinan asadas, y se toman con su piel, se conserva al máximo las sustancias nutritivas.

Cebollas: Debe ser seca, limpia, brillante, firme, sólida, de buena forma y sin partes blandas. Las nuevas comienzan en primavera.

Nabo: Suele usarse para dar sabor a los guisos y caldos. Los hay durante todo el año.

Puerro: También de gran uso en la cocina, lo encontramos durante todo el año.

Rábano: Durante todo el año. Suele emplearse para entremeses; resulta agradable y decorativo.

Zanahorias: Debe ser limpia, suave, de color anaranjado, tamaño mediano y libre de manchas y roeduras. Hay en toda época, pero la mejor es la primavera.

Cebolleta: De pequeño tamaño; se conservan muy bien colgadas, por lo que las tenemos durante todo el año; sirven de acompañantes a diversos guisos.

Chalotes: Es un intermedio entre la cebolla y el ajo. Es seco

por fuera y de color morado por dentro; es muy usado en la cocina francesa.

Ajos: Son, prácticamente, indispensables en la cocina mediterránea. Cuando se les aprieta con los dedos deben estar firmes y duros.

Los champiñones: Son setas cultivadas, muy apreciados en cocina, pues se preparan en formas muy diversas y acompañan, como guarnición, diferentes platos.

Las setas: Existen infinidad de ellas, algunas venenosas. Su mejor época es la primavera.

Las hortalizas nos interesan fundamentalmente por su contenido en vitamina A y vitamina C, especialmente las que pueden consumirse crudas, ya que la cocción siempre destruye parte de las mismas.

Las más ricas son: zanahoria, tomate, espinacas, lechuga, escarola, pimiento rojo, repollo, guisantes verdes.

Deben introducirse en nuestros «menús» habituales porque dan variedad, y aumentan, en lo que se refiere a vitaminas y sales minerales, el valor nutritivo de la minuta.

Preparación de las hortalizas:

No vamos a detenernos en cada una de ellas; daremos unas ideas generales de orientación. Recordemos cinco puntos fundamentales:

1. Deben cocinarse en poca agua.
2. Durante poco tiempo.
3. En fuego vivo.
4. Con cacerola cubierta en las hortalizas de sabor suave, como la acelga, y cacerola descubierta en las de sabor fuerte, como la col.
5. Introducir la verdura en el agua caliente, para acortar de esta forma el tiempo de cocción.

No conviene al prepararlas:

1. Exponerlas al aire.
2. Ponerlas en remojo.
3. Usar cuchillos que no sean de acero inoxidable para cortarlas.

Pese a todo, la mejor forma de aprovechar todas las sustancias nutritivas es comer verduras crudas, en forma de ensaladas y aliña-

das con vinagre o limón que, por tratarse de ácidos, ayudan a conservar las vitaminas.

Los jugos de verduras tienen una gran riqueza en vitaminas, así como los caldos resultantes de una correcta cocción. Conviene que los utilicemos para preparar sopas y purés.

EL GAZPACHO es uno de nuestros platos típicos, exponente del mejor ejemplo de utilización de las sustancias nutritivas de las verduras, ya que la forma de preparación permite retenerlas al máximo.

En cocina se emplean también algunas plantas aromáticas que, además de dar un agradable sabor a los guisos pueden contribuir, de alguna forma, a enriquecer el valor nutritivo de los mismos. Por ejemplo: perejil, romero, laurel, tomillo, hierbabuena, hinojo, orégano, etc.

El perejil tiene un alto contenido en vitamina A, así como el pimentón.

LAS FRUTAS

Como suelen consumirse crudas, ya que las mermeladas de frutas están incluidas en el grupo sexto, junto a los dulces, no nos presentan ningún problema de cocción. Debemos buscar al seleccionarlas que tengan buen aspecto, sin manchas, firmes, bien coloreadas, sin agusanar.

En la preparación de los jugos de frutas, sí que tenemos que hacer algunas observaciones. Para que no pierdan su contenido en vitamina C, deben prepararse y consumirse al instante. Si hay que esperar algún tiempo a tomarlos, deben guardarse, tapados y en sitio fresco.

Las verduras y hortalizas suelen comprarse en el día. Si alguna vez nos interesa comprar en cantidad, hay que guardarlas bien clasificadas, atendiendo a su grado de madurez; en bolsas de plástico y a bajas temperaturas; de esa forma estarán más lozanas.

LEGUMBRES

España ha sido un país que tradicionalmente ha consumido muchas legumbres; cada día decrece su consumo, pero todavía quedan platos típicos muy agradables y de gran valor nutritivo.

La selección de estos alimentos no presenta graves problemas. Debemos procurar que sean de buena calidad, porque se cuecen mejor; no siempre las de mayor tamaño son las mejores.

Entre las más corrientes tenemos: lentejas, judías blancas, judías pintas y garbanzos.

Son de fácil conservación si se les guarda en lugares limpios, alejadas de roedores e insectos, y sobre tarimas en el suelo. El envase debe dejarse bien cerrado.

Preparación de las legumbres secas:

La cocción presenta algunos problemas, porque debido a la dureza de las cortezas tiene que ser prolongada y se pierden vitaminas.

Debe comenzarse con el agua fría o tibia; de este modo permitimos que el agua penetre en los tejidos de las legumbres hasta que adquieran la consistencia y forma de cuando eran tiernas.

Si se cocinan legumbres a fuego lento, y en recipientes cerrados, suele durar de hora y media a dos horas. En olla exprés vienen a cocinarse en unos cuarenta y cinco minutos.

En las llamadas aguas duras, ricas en sales de calcio, resulta muy difícil cocinarlas, porque aun teniéndolas mucho tiempo pueden quedar duras; entonces suele añadirse bicarbonato. Las vitaminas que no resisten los medios alcalinos se nos destruyen por efecto del bicarbonato, pero pueden compensarse en la dieta con otro tipo de alimentos: ensaladas, carnes y verduras.

La sal se añade a mitad de la cocción, y las legumbres no deben moverse con una cuchara mientras se están cocinando, ya que podemos romper las pieles y nunca es agradable que vayan sueltas por el caldo. Hay muchas preparaciones de legumbres que pueden servir de primer plato: aliñadas con vinagre, en purés, en platos combinados con arroz, etc.

LOS CEREALES

De entre los cereales, los más usados en España para el consumo humano son: trigo y arroz. El maíz en algunas zonas del Norte, en la muy conocida borona, y actualmente se ha introducido su uso como aperitivo, en forma de «palometas». También se emplea el maíz en las papillas para bebés.

Atendiendo a la riqueza nutritiva del grano, los cereales se clasifican:

1. De grano entero: Cuando tienen todo el valor nutritivo porque no se les ha separado parte alguna. La harina con el salvado, por ejemplo.
2. Cereales restituidos: Cuando se les agregan las vitaminas que perdieron en el proceso de refinación.
3. Cereales fortificados: Cuando se les agrega una cantidad de sustancias nutritivas superior a la que había perdido el alimento en su proceso de elaboración.

Las harinas: Cuando las harinas tienen un grado alto de extracción resultan más panificables; por eso, en general, son muy refinadas.

Actualmente se hacen múltiples elaboraciones a base de harina de trigo, y para evitar que se resequen nos vienen envueltas en bolsas de plástico.

El pan: Se come en abundancia en las regiones del Este y Sur de España; suele servir de acompañante a los distintos alimentos, y otras veces forma parte integrante del propio «menú»: sopas de pan, migas, empanadas, caldos con cuadraditos de pan frito, torrijas, etc.

La pasta para sopas es otra de las aplicaciones de la harina de trigo. Pueden prepararse con caldos de verduras o carnes, o simplemente hervidas en agua y acompañadas luego de queso, salsa de tomate y carne picada. La forma de cocinar las pastas es muy sencilla:

1. Se echan las pastas con el caldo hirviendo y salado.
2. Se deja que comience de nuevo la cocción.
3. El tiempo que debe hervir depende del tamaño de la pasta; en general, oscila de diez a veinte minutos.

En el método italiano, las pastas se sacan del caldo inmediatamente después de estar cocidas para evitar que se hinchen. En otros sistemas se dejan dentro para que «engorden».

Algunas variedades como los canelones, por ejemplo, se sirven con salsa bechamel y se doran al horno. Si se les agrega mantequilla quedan muy suaves y son de gran valor nutritivo.

El arroz, para que quede en las debidas condiciones, debe cocinarse:

1. Poniendo el arroz cuando el agua esté hirviendo.
2. Dejarlo cocer durante veinte minutos.
3. No dejarlo reposar demasiado.

La cantidad de arroz por persona depende del tipo de arroz que se prepare, si es seco o caldoso, solo o con legumbres. En general, por cada taza de arroz (unos 100 gramos) hay que añadir dos tazas de agua. DOBLE CANTIDAD DE AGUA QUE DE ARROZ.

GRASAS Y ACEITES

En este grupo consideramos: aceites, mantequilla y tocino.

El aceite más utilizado en España es el de oliva. En la selección del mismo debe tenerse en cuenta: la acidez, el color y el sabor.

Para sazonar las ensaladas conviene usar aceite refinado, evitando así el fuerte sabor.

Si tenemos un aceite de sabor fuerte, podemos quitárselo por un sencillo procedimiento casero: Se pone una sartén con abundante aceite y se le añade una corteza de limón, o una corteza de pan empapada en vinagre, se deja que fría hasta que esté bien tostado. Se saca del fuego y se echa un trocito de patata mondada para que pare de hervir en el acto y no despida humo ni olor. Cuando está frío, se echa en la botella o aceitera.

Para conservar los aceites hay que aislarlos de la humedad, contacto con el aire y luz, pues de lo contrario se enrancian, desarrollando un desagradable olor y sabor. Cuando compramos aceite en cantidad, el recipiente en donde se guarda debe estar seco y limpio, porque si hay residuos del aceite anterior o gotitas de agua pueden estropearlo.

No es aconsejable mezclar varios tipos de aceite, y si guardamos grasa de una vez para otra, hay que filtrarla bien para quitar todos los residuos carbonosos del alimento frito que han podido quedar en ella.

Desde el punto de vista de la cocción, el aceite presenta el peligro de cocinarse a temperatura muy elevada; eso, unido a calentamientos sucesivos, puede desarrollar sustancias tóxicas. Debe tenerse especial cuidado para que el aceite de las frituras no humee.

La mantequilla: Es la grasa natural de la leche de vaca. La calidad de una mantequilla puede juzgarse a través de su textura, si se extiende con facilidad con la lámina de un cuchillo y a temperatura de 15° a 20°, puede considerarse bien preparada. El olor será agradable y el sabor fresco. No debe rezumar gotitas de agua; esto indicaría mala preparación.

Las características citadas se cumplirán también en el caso de

las margarinas, que son grasas compuestas de aceites vegetales y animales y buenos sustitutos de la mantequilla cuando están fortificados con vitamina A. A efectos de conservación doméstica debe tenerse aislada de carnes, quesos fuertes, pescados, etc., ya que toma con facilidad los olores fuertes. Si se guarda envuelta en papel metálico y a una temperatura de 0° a 10°, puede durar hasta un mes.

Siempre que sea posible nos conviene introducirla en los menús habituales ya que, además de aumentar el valor nutritivo, da suavidad a las sopas, masa de las croquetas y pastas. Cuando la mantequilla está dura y queremos usarla rápido, no debemos ponerla cerca del fuego para que se diluya porque se estropea; se mete en un recipiente y con una cuchara se trabaja hasta ablandarla.

El tocino:

Es una de las partes del cerdo que más se consume en España, especialmente en zonas frías. Al comprarlo tendremos en cuenta: aspecto general y olor que despide. Estas características son muy fáciles de comprobar y nos darán idea de si está o no rancio. En época de calor es arriesgado comprarlo porque si no está conservado a temperatura baja se estropea.

Queremos recordar que el tocino tiene un alto valor calórico, pero **NO ES CARNE, NI PUEDE CONSIDERARSE SUSTITUTO DE ELLA.**

LAS CONSERVAS

En estos últimos tiempos la industria conservera ha alcanzado un auge extraordinario. El consumidor tiene a su alcance los más variados productos, bien presentados, de fácil y rápida preparación y en cualquier época. Esto hace que cada día ocupen un lugar más destacado en nuestros «menús» habituales.

Queremos insistir en que la CONSERVA NUNCA PODRA SUSTITUIR AL ALIMENTO FRESCO, en lo que respecta a valor nutritivo; pero dadas las otras facilidades que tiene, vamos a considerarla como un mal menor y a hacer el mejor uso posible de sus ventajas.

A seleccionar una conserva nos ayuda extraordinariamente la lectura detenida de su etiqueta, que nos indica: Nombre del pro-

ducto, dirección del fabricante, cantidad del contenido en términos de peso, precio, forma de uso, almacenaje y composición.

La conserva puede juzgarse a través del envase. Si éste está abombado o rezuma puede estar el alimento descompuesto. Cuando se duda de las buenas condiciones no debe probarse sin haberlo hervido durante unos diez minutos.

ALIMENTOS CONGELADOS

El sistema de conservación de alimentos por bajas temperaturas ha alcanzado en nuestros últimos tiempos un gran desarrollo. Se están estudiando procedimientos nuevos para ofrecer al consumidor el alimento en la forma más natural posible y sin pérdida de sustancias nutritivas.

El ama de casa encuentra en el mercado productos alimenticios, especialmente carnes y pescados, en dos formas: refrigerados y congelados.

La diferencia de los sistemas está en la distinta temperatura. Los alimentos congelados se han conservado a temperaturas de 0°, aproximadamente; los refrigerados se preparan a temperaturas de 10° a 20°.

La conservación por el frío evita las pérdidas en sustancias nutritivas de los alimentos, porque actúa de protector contra los agentes que les atacan.

Si seguimos las normas recomendadas para su compra y preparación, no notaremos ninguna diferencia con respecto a los frescos.

En los alimentos congelados que se adquieren en el supermercado debemos observar:

1. **La tienda:** Que sea de garantía, con los congeladores limpios y los alimentos que estén metidos en ellos sin sobrepasar la línea de seguridad; de esta forma están almacenados a la temperatura correcta.
2. **La marca:** Cuando existen varias casas que preparan productos congelados, hay que elegir la que nos ofrezca mejores condiciones.
3. **Los envases:** Estarán limpios, sin rasguños y duros al tacto.
4. **La etiqueta:** Debe leerse cuidadosamente porque trae información que puede interesarnos.
5. **Precio:** Comparemos el precio del alimento congelado con

el fresco, observando el desperdicio y la aceptación de la familia.

6. **Orden en la compra:** Deben comprarse en último término, metiéndolos en bolsas de papel grueso que hará de aislante.

Una vez en la casa, debe dejarse en la nevera o en el congelador del frigorífico, pudiendo conservarlo hasta quince días. Si vamos a usarlo en el día puede meterse en el compartimiento general, y tardará unas diez horas en descongelarse.

Si no tenemos nevera, en la parte más fría de la casa, bien envuelto en papel, se conservará por unas ocho horas.

UNA VEZ DESCONGELADO NO PUEDE VOLVER A CONGELARSE; hay que tratarlo como al pescado fresco.

La preparación del pescado congelado:

Puede hacerse de varias formas:

1. **Si no se tiene prisa:** lo mejor es dejarlo descongelar a la temperatura ambiente, o en el compartimiento general de la nevera. El pescado debe ponerse sobre una escurridera para que no esté en contacto directo con el agua que pierde al descongelarse.

Se ha comprobado que un trozo de merluza de medio kilo tarda en descongelarse, en el refrigerador, de seis a ocho horas, y a la temperatura ambiente unas cuatro horas, dependiendo de la época del año y el calor de la habitación.

Una rodaja de merluza de unos 100 gramos tarda en descongelarse unas cuatro horas en refrigerador y dos al aire libre.

2. **Si se tiene prisa:** puede cocinarlo sin descongelar, teniendo en cuenta las siguientes instrucciones:

Para freír: Limpiar el pescado lavándolo rápidamente al chorro (mejor si lo metemos en una bolsa de plástico para evitar el contacto directo con el agua). Secar los trozos con un paño limpio y meterlo en el huevo o pasta de rebozar por espacio de diez a quince minutos, antes de freirlo.

Para cocer: Poner el agua con bastante sal y los condimentos que se prefiera. Introducir el pescado y dejarlo a fuego lento (que el agua no hierva a borbotones). Deberá hervir un cuarto de hora por cada medio kilo de pescado.

Al horno: Prepararlo según su receta. Meterlo en un

horno muy caliente hasta que empiece a dorarse, después ponerlo a fuego lento para que el calor llegue hasta el centro de la pieza y quede completamente cocido. Por cada medio kilo de pescado, un cuarto de hora de cocción.

En salsa: Se prepara como en el caso del pescado fresco, pero dejándolo hervir unos diez minutos más por cada kilo de pescado.

Nota: Las carnes congeladas tienen una preparación similar a las expuestas para el pescado.

Nuestra buena amiga Dolores, a quien hemos dejado comprando los alimentos que necesitaba, regresa para la casa dispuesta a meterse en la cocina para preparar el «menú» del día. Va a tener muy en cuenta todas las indicaciones que hemos venido exponiendo, puesto que es consciente de la importancia que la nutrición tiene en el mantenimiento de la salud.

Dolores tiene un **plan de comidas** que va cambiando según las estaciones, abastecimientos del mercado y tiempo de que dispone para prepararlos. Les vamos a contar cómo lo tiene organizado; tal vez les sugiera algo a ustedes.

MEDIDAS CASERAS

Equivalencias:

Una cucharadita de café, 5 gramos.

Una cucharadita de postre, 10 gramos.

Una cucharada sopera, 15 gramos.

Una taza de café, 100 gramos.

Un tazón, 250 gramos.

20 gramos de mantequilla equivalen al tamaño de una caja de cerillas.

100 gramos de queso tiene un tamaño de una cajetilla de tabaco.

Un tomate mediano pesa 100 gramos.

Cuatro patatas de tamaño mediano son 500 gramos.

Una naranja mediana, 200 gramos.

Una zanahoria que abarcamos entre el dedo pulgar y el índice pesa 50 gramos.

Los puñaditos de legumbres oscilan entre 20 y 30 gramos.

100 gramos de harina son cinco cucharadas.

Un kilo de pan son tres barras grandes, 330 gramos.

El pan de bocadillo tiene unos 120 gramos.

- Cena:** Sopa de pescado.
Salmonetes al horno.
Fruta del tiempo.
- Viernes:** **Desayuno:** Idem.
Comida: Macarrones.
Timbal de merluza.
Fruta del tiempo.
Cena: Champignones al natural.
Huevos al plato con jamón.
Cap de frutas.
- Sábado:** **Desayuno:** Idem.
Comida: Pimientos rellenos.
Lenguado al horno.
Fruta del tiempo.
Cena: Alcachofas salteadas.
Chuletas de cordero.
Fruta del tiempo.
- Domingo:** **Desayuno:** Chocolate con bizcochos.
Comida: Menestra de verduras.
Calamares rellenos.
Tarta moka.
Cena: Consomé.
Tortilla de espárragos, jamón York y queso.
Fruta del tiempo.

Dolores tiene también un índice de recetas, clasificado por alimentos; así tiene, por ejemplo:

PESCADOS:

Lenguado al horno.
Fritura de pescado.
Sardinas en escabeche casero.
Timbal de merluza.
Salmonetes fritos...

Y de esta forma, cuando piensa preparar un guiso, puede recordar la receta leyéndola en su libreta de cocina. Esas recetas

presentan sus ingredientes en gramos, pero Dolores tiene una lista de equivalencias, entre el peso y el volumen de algunos alimentos, que le permiten prescindir de la balanza cuando no puede usarla.

Cuando se quiera medir ingredientes secos, si se trata de harina hay que cernerla antes; de esta forma queda más fina, pues le incorporamos aire.

Nunca hay que tratar de acomodar la harina a cualquier otro ingrediente seco en la taza de medir, ya que entonces entra mayor cantidad.

Si se mide azúcar, y hay algún terrón, tenemos que deshacerlo antes de llenar la taza o cuchara y pasar, seguidamente, la espátula o la hoja de un cuchillo.

Cuando medimos líquidos se debe llenar la taza o vaso, levantándola hasta la altura de nuestros ojos.

Al medir grasas (mantequilla o manteca de cerdo) se llena la cuchara o recipiente, y a continuación se pasa la hoja de la espátula.

Cada una de nosotras podemos tener una organización similar; al principio cuesta un poco, pero después nos ahorra trabajo y favorece en gran manera la alimentación de nuestra familia. Nos hace servir minutas variadas, agradables, presentadas con gusto y de acuerdo a las necesidades nutritivas. Vale la pena, se siente la satisfacción de estar contribuyendo al mantenimiento de uno de los dones más apreciados: **LA SALUD.**

INDICE

	<u>Págs.</u>
Prólogo	5
1. Introducción	7
2. Alimentos que la familia debe tomar para que se considere bien alimentada	9
3. La leche	18
4. El queso	21
5. Las carnes	22
a) Carne de buey o vaca	24
b) Carne de ternera	25
c) Carne de carnero	25
d) Carne de cordero	27
e) El cabrito	27
f) El cerdo	27
g) Las aves	29
h) La caza	30
i) Preparación de las carnes	30
6. El pescado	31
7. Mariscos y crustáceos	33
8. Los huevos	34
9. Las hortalizas	36
10. Las frutas	40
11. Las legumbres	40
12. Los cereales	41
13. Grasas y aceites	43
14. Las conservas	44
15. Alimentos congelados	45
16. Minutas caseras: equivalencias	49
17. Plan de comidas para una semana	51

