

## La cocina tradicional en la reivindicación de una Dieta Saludable

Dra. Isabel Goñi. Grupo Innovadieta. Dpto. Nutrición I. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid ([igonic@ucm.es](mailto:igonic@ucm.es))

Julio de 2014

Comer, disfrutar comiendo y además que la dieta que comamos sea saludable. Este deseo es posible y para nosotros, los españoles, debería ser fácil de conseguir.

*Tenemos buenos alimentos.* Afortunadamente contamos con una amplia variedad de alimentos de excelente calidad nutricional y marcadas características organolépticas que nos permiten saborear con tranquilidad todos los nutrientes y calorías que nuestro cuerpo necesita para encontrarse en una situación de bienestar y salud.

*Sabemos cómo mezclarlos,* es decir cómo hacer la dieta completa de cada día. Es cierto que muchos de nosotros no sabemos cocinar, pero sí sabemos apreciar los sabrosos platos que comíamos cuando nuestras madres y/o abuelas cacharreaban entre fogones. Ellas no lo sabían, pero estaban dando a la familia Dieta Mediterránea, una de las dietas más sanas del mundo y Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, (<http://www.unesco.org/culture/ich/es/RL/00884>).

La Gastronomía, tal y como dice el informe de iniciativa del Parlamento Europeo sobre el *Patrimonio Gastronómico Europeo*, es una forma de expresión artística y cultural y la alimentación y la buena mesa son uno de los soportes fundamentales para las relaciones sociales y la familia. Además, no hay que olvidar que la Gastronomía es un elemento esencial de la promoción turística y una fuente de riqueza no solo cultural, sino económica.

Los informes sobre consumo alimentario en la población española nos indican, desde hace algunos años, que una gran parte de la población ha ido reemplazando las recetas tradicionales por otro tipo de comida, no siempre saludable y en la mayoría de las ocasiones con graves defectos nutricionales que han repercutido significativamente en la salud y bienestar de los españoles.

Todos, o casi todos, reconocemos que los platos tradicionales cocinados "entre fogones" son más sabrosos, seguramente más sanos y hasta posiblemente más baratos. Sin embargo, para la mayoría de nosotros, esto no es más que una añoranza que no incorporamos a la vida cotidiana. Le echamos la culpa al tiempo. No tenemos tiempo de ir al mercado, no tenemos tiempo de preparar los guisos, no tenemos tiempo de sentarnos a comer y por supuesto no tenemos tiempo para dormir la siesta. Ir al mercado, cocinar, sentarnos a comer y reposar la comida, forma parte de nuestra cultura y son características inherentes al concepto de Dieta Mediterránea.

La falta de tiempo parece conjugarse bien con la llamada "comida rápida". *Comida rápida* se refiere al tiempo dedicado a la preparación, al tiempo y a la forma empleados en su consumo y al tipo de alimentos utilizados. Este tipo de comida se toma informalmente sin cubiertos, se puede consumir en el establecimiento, en la calle o en el domicilio del consumidor. Si es en el establecimiento, no hay servicio de mesa; el consumo es rápido y no se hace sobremesa.

El tiempo de preparación de la comida no tiene por qué ser el elemento diferenciador porque, por ejemplo, se tarda lo mismo en preparar un pescado a la plancha con una buena ensalada, que una hamburguesa o un perrito caliente. Sin embargo, sí son diferentes los ingredientes utilizados, el aporte nutricional y las características organolépticas.

La comida rápida se hace frecuentemente con ingredientes formulados para alcanzar un sabor o una consistencia determinados y para preservar su apariencia de fresca. Todo ello requiere un procesado que modifica el valor nutricional del alimento. Por ello, parecen más descriptivos otros términos utilizados para esta forma de alimentarse, tales como "comida basura" o "comida chatarra". Se trata de alimentos procesados que suelen contener altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcar, que estimulan el apetito y la sed, por lo que tienen un gran interés comercial para los establecimientos que los venden. También suelen contener numerosos aditivos potenciadores del sabor y del color.

Las consecuencias nutricionales del consumo habitual de este tipo de comidas son muy significativas y corresponden a las tendencias observadas en los países donde se consume la denominada "Dieta Occidental". Tienen elevados los contenidos en calorías, grasas, especialmente las grasas saturadas y azúcares sencillos de digestión rápida, además de ser dietas deficitarias en fibra, antioxidantes y vitaminas. Los defectos nutricionales de este tipo de alimentos son muy graves y las consecuencias también, ya que su consumo aumenta los factores de riesgo de padecer obesidad, diabetes, cardiovasculares, enfermedades intestinales, etc.

Es evidente que la evolución en los hábitos alimentarios en la población española no ha sido positiva desde un punto de vista nutricional, pero aún no está todo perdido porque todavía conservamos una rica herencia gastronómica, que bien administrada puede ser muy rentable para la salud y el bienestar que todos deseamos.

A continuación se indica una receta tradicional andaluza, poco conocida por su nombre, "caldillo de perro", pero que puede ser un ejemplo ilustrativo de la idea principal desarrollada en este texto.

El caldillo de perro es una sopa marinera gaditana que utiliza alimentos propios de la zona, resultando una combinación de excelente

calidad para cualquier grupo poblacional. Tiene pocas calorías, proteína de elevado valor biológico y fácil digestión. La grasa que contiene es cardiosaludable, ya que tiene ácido oleico del aceite de oliva y ácidos grasos poliinsaturados del pescado. Además, el plato aporta un contenido apreciable de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Es un tesoro de nuestra herencia gastronómica.

### *Receta de Caldillo de perro*

#### Ingredientes para 4 personas:

- Aceite de oliva virgen, 60 ml
- 6 dientes de ajo
- Cebolla picada, 140 g
- Caldo de pescado, 1 litro
- Merluza o pescadilla en rodajas, 800 g
- Zumo de 2 naranjas amargas
- 4 rebanadas de pan del día anterior

#### Preparación:

Sofreír en el aceite caliente los ajos y la cebolla. Añadir el caldo, cocer a ebullición y reducir aproximadamente hasta la mitad del volumen. Añadir la merluza y cocer máximo 10 min. Apartar del fuego y añadir el zumo de las naranjas. Se sirve caliente con la rebanada de pan por encima.

