

¿ALIMENTARNOS O NUTRIRNOS? ANALICEMOS ESTOS CONCEPTOS CON NUESTRO ALUMNADO

Francisco López Barreras

Nutrición y dietética

Formación Profesional

Resumen: Organicé una charla sobre dietética y nutrición con la inestimable colaboración de unos estupendos profesionales. La idea particular de concienciar al alumnado ahora que es joven de la importancia de una alimentación sana y nutritiva fue muy satisfactoria. Aquí doy cuenta del trabajo llevado a cabo.

Palabras clave: Alimentación, nutrición, adolescencia, etapa educativa,



1. SITUACIÓN

Yo, como profesor de FP, especialidad cocina y pastelería me siento cada vez más concienciado de que lo más importante a la hora de cocinar es saber lo que manipulo desde un punto de vista nutricional. Es imposible hacer grandes elaboraciones y menús y equilibrados sin saber la composición de los alimentos y lo que nos aportan a nuestro organismo.

Esto, convenientemente aclarado abre muchas fronteras hasta ahora desconocidas sobre la alimentación y me ha permitido lanzarme a realizar actividades con los alumnos muy positivas.

Al hilo de esto, el año pasado (curso 2007/2008) coordiné unas jornadas sobre dietética y nutrición en la cual colaboraron Rosalía Rioja Vázquez, nutricionista del Hospital clínico de Málaga; M^a José Moreno Navarro, nutricionista del hotel Incosol y Juan José Sánchez González, 2º Jefe de cocina del Hotel Incosol.

Con este último compañero y me permito el lujo de decir amigo, realizamos un análisis más profundo fuera de la conferencia en sí.

Tratamos de sensibilizar a las jóvenes y futuras promesas de la cocina de lo importante que es tener unos conocimientos adecuados sobre los alimentos y su composición para ser capaces el día de mañana de analizar y elaborar platos desde un punto de vista nutricional y no desde un punto de vista de alimentar sin más.

Todo esto se realizo con los alumnos de cocina del IES Sierra Blanca De marbella.

2. OBJETIVOS

- Introducir al alumno/a en los conocimientos sobre dietética y nutrición.
- Realizar elaboraciones desde un punto de vista nutricional.
- Hacer comprender al alumnado la importancia de una vida sana y equilibrada.
- Analizar y hacer reflexionar a nuestros alumnos/as sobre estas cuestiones.
- Obtener valoraciones sobre lo tratado.

3. LA ACTIVIDAD PRÁCTICA

En nuestra profesión tenemos la ventaja de que la teoría la debemos llevar a la práctica de inmediato, permitiéndonos así la pronta asimilación de determinados conceptos.

Esto nos hizo poner a cabo la idea de realizar elaboraciones donde de una forma práctica los alumnos hicieran uso de lo comprendido en cuanto a alimentación saludable.

Al tratarse de una conferencia realizamos canapés a modo de degustación que ofrecimos en el descanso de la charla para disfrute de los allí asistentes.

Como no podía ser de otra forma el diseño de estos corrió a cargo de Juan José y mis alumnos pusieron en práctica sus habilidades técnicas para reforzar sus recién aprendidos conceptos nutricionales.

Realizaron:

- Canapés normales de pan de molde con mantequilla, salmón ahumado y huevo cocido. Otros con nata, queso azul y almendra. De mayonesa, gamba cocida y hueco cocido, etc.
 - Y canapés bajos en caloría para visualizar la diferencia nutricional. De pan de molde integrales tostados y sin tostar con zanahoria rallada y alioli, pechuga de pavo en fiambre y kivi, de gamba cocida y clara de huevo cocida con alioli, etc.
- A continuación se muestran algunas imágenes que recogen la conferencia y las elaboraciones realizadas por el alumnado del IES Sierra Blanca.





4. NUESTRO ANALISIS PROFESIONAL COMO CONCLUSIÓN. INFUNDEMOS REFLEXIÓN EN NUESTROS ALUMNOS/AS.

La dieta saludable, ¿es una moda o una necesidad?.

En cualquier manual de expertos en comunicación, lo primero que se nos pide es que debemos hablar de aquello que sabemos, si es posible, de experiencias propias, que nos hayan impactado en algún momento de nuestra vida. En una palabra, solo se debe hablar de aquello que tengamos claro, por propia experiencia.

Sin saber de nutrición y dietética es como trabajar a ciegas dentro de nuestra profesión de cocineros.

Y no es para menos; la mayoría de los restaurantes están concebidos para satisfacer principalmente los sentidos, es decir la vista, el olfato, el gusto e incluso el tacto. Sin embargo, pareciera que una vez pasado el alimento por la boca hacia el interior de nuestro organismo, eso ya no nos importara. Grave error, y así nos va.

Tenemos que darnos cuenta que la acción de comer es algo supeditado a muchas circunstancias, por ejemplo, vivir en un país rico o pobre (disponer o no de alimentos). Tener buenos hábitos alimenticios o malos (casi siempre consecuencia de una buena o mala educación alimenticia, desde nuestra infancia). O tal vez, comer simplemente aquello que más nos agrada.

Alimentarse, también es un concepto falso, ya que alimento, podríamos definirlo como todo aquello capaz de ser ingerido por nuestro organismo (que al tratarse de seres onnívoro), podemos alimentarnos con casi todo, menos por supuesto, con aquello que por experiencia sabemos que es nocivo para nuestra salud, por ejemplo un veneno.

Nutrirse es otra cosa, podríamos definirlo como dar respuesta a través de la acción de comer, a las necesidades de nuestro organismo.

Es cierto que comer, es la acción más básica del ser humano (miles de años), mientras que los conocimientos de cómo inciden esos alimentos en nuestro organismo, es algo muy reciente no más de 100 años y en continua investigación en nuestros días.

¿Quiere eso decir, que antes no sabían comer? No , por supuesto, sería una pedantería pensar que durante miles de años, no sabían comer.

Lo que sucede, es que tras la revolución industrial, hemos cambiado todos nuestros hábitos de vida; ahora, usamos mucho más las maquinas y las

nuevas tecnologías y menos la fuerza física, hasta el punto que necesitamos ir a un gimnasio, para quemar las calorías que antes, simplemente quemábamos con nuestra vida cotidiana.

Curiosamente, hemos adaptado también toda la filosofía de alimentarnos a nuestras necesidades actuales (trabajo, horarios, comer fuera de casa, nuevos alimentos de otras latitudes, precocinados...etc.).

Todo ello ha creado una confusión tremenda en nuestra sociedad, con el agravante de estar cada vez más, en manos de un mercado que nos incita a consumir determinados alimentos, vendiéndonos la ventaja de que son rápidos de elaborar, o que sencillamente ya están elaborados.

Hace unos años, estar sano o estar enfermo, se resumía con tener fiebre o no tenerla. Hoy, gracias a esa información, sabemos que una mala digestión, por haber comido excesivamente o aquello que no debíamos, nos hace pasar un mal día, pero no por eso, estamos enfermos. Sin embargo, si sabemos cuales son nuestras necesidades, y si las cubrimos adecuadamente podemos ahorrarnos ese mal día.

De hecho, cuando por malos hábitos alimenticios repetidos en el tiempo, terminamos enfermado, pensamos que con un régimen severo, en poco tiempo lo podemos superar. Pero a veces, es demasiado tarde.

Todo lo anteriormente expuesto, no viene sino a confirmar, que a la hora de comer o alimentarnos, tenemos que plantearlo desde la óptica de nutrirnos. Entidades tan solventes como la organización mundial de la salud, y todos los organismos y expertos en esta materia, ya tienen claras algunas pautas a seguir, en cuanto a que porcentajes de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, etc. son los óptimos en una dieta saludable, que nos haga sentirnos bien cada día, con el fin de evitar una gran cantidad de enfermedades.

Sin duda podríamos decir, que una dieta saludable es un seguro de vida en el largo plazo, además de garantizarnos una situación más plerorita y satisfactoria en el día a día.

Creo que los cocineros del futuro, (como nuestro alumnado), además de conocer la profesión, no deben ignorar esta realidad, tendrán entre sus responsabilidades, hacer menús y platos que además de ser atractivos, baratos y sencillos, también lo sean saludables. Nuestra obligación es tener en cuenta como inciden esos alimentos en nuestra salud, pero sobre todo, necesitamos transmitirlo a nuestros clientes, ya que ahora, podemos saber

cuando un plato elaborado de una determinada manera es sano, o una auténtica bomba.

4.1 Algunos ejemplos analizados con nuestros alumnos.

A) Un clásico en cualquier menú sería un “espagueti a la carbonara”. Pues bien, este plato se elabora con mantequilla, bacón, nata, yema de huevo, queso rallado, cebolla y pasta. La gran cantidad de grasa que conlleva lo hace totalmente insano. La alternativa sería saltear la pasta con aceite de oliva, ajo, albahaca o hierbabuena.

B) Hoy están de moda los carpaccios, hechos a base de carnes, pescados, mariscos, etc. El problema no está en la proteína de estos productos, ya que suele ser poca cantidad; el problema surge con el cloruro sódico (sal), que se le añade y que habitualmente con el fin de potenciar el sabor, se pone en exceso.

C) Los guisos de legumbres como lentejas, garbanzos, alubias, etc. Son mucho más sanos si los cocinamos con hidratos de carbono, como patatas, arroz o verduras que si lo hacemos con chorizo, morcillo, carne, etc. La razón estriba en que las legumbres lo mismo que la carne, son proteínas, deficitarias en un aminoácido esencial llamado metionina. Este aminoácido lo encontramos en los hidratos de carbono. Curiosamente, los hidratos de carbono también carecen de un aminoácido esencial llamado lisina, que la encontramos en las proteínas, con lo cual, al mezclarlas se consigue una buena complementación proteica.

D) Las verduras lo ideal sería comerlas crudas, ya que al cocinarlas pierden muchas vitaminas y minerales; lo ideal es cocerlas al dente ya que su metabolización una vez ingeridas, es más lenta garantizando así una mejor absorción. Las verduras verdes es conveniente enfriar rápidamente (si no se van a comer en el momento), con el fin de evitar su oxidación.

E) Todas las grasas, sean saturadas o no, tienen las mismas calorías (9 por gramo) son necesarias en una dieta saludable, si bien los expertos nos recomiendan tener en cuenta estos porcentajes.

De la grasa recomendada para una ingesta diaria el 50% lo ideal es que sea aceite de oliva, el 25% que sea grasa saturada y el otro 25 % monoinsaturada.

Si tenemos en cuenta que muchos alimentos de nuestra dieta diaria, contienen grasa saturada como por ejemplo la carne, los lácteos, huevos, etc. Podemos prescindir de ella para cocinar (nata, Mantequilla), utilizando para ello aceite de oliva, siempre con moderación.

F) Muchos de los alimentos en conserva o precocinados, contienen gran cantidad de sal, a veces con el atractivo eslogan de potenciador del sabor, lo cierto es que es que ingerimos mucha más sal de la necesaria, lo que nos crea problemas de retención de líquidos, hipertensión y todos los problemas asociados a esta patología.

Una cocina saludable ha de tener alternativas a tanta sal, introduciendo en los platos, por ejemplo, hierva aromática.

G) En la pastelería tenemos productos que se han convertido en grandes aliados para conseguir postres más saludables. Así podemos hacer flanes sin huevos y con leche desnatada o mouse de chocolate sin nata, además de cremas y dulces bajos en calorías.

5. VALORACIÓN FINAL

Uno tarda generalmente un tiempo en darse cuenta de todos estos temas, de su gran importancia. Cuando se consigue es muy importante despertar el interés y la curiosidad a los alumnos por todo lo relacionado con la nutrición humana. Es una labor que nosotros podemos hacer y deberemos conseguir para nuestros chico/as.

Si conseguimos que comprendan la importancia que tiene la composición de los alimentos y su posterior aplicación de una forma rigurosa, habremos de estar muy satisfechos. Que ellos lo pongan en práctica como profesionales, todo un éxito.

□ Autoría

Francisco López Barreras. Tutor
CENTRO: IES Universidad Laboral, Málaga
TLFO.: ---
CORREO: ---
PÁGINA WEB DEL CENTRO: ---



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons. Los textos aquí publicados puede copiarlos, distribuirlos y comunicarlos públicamente siempre que cite autor/-a y "Práctica Docente". No los utilice para fines comerciales y no haga con ellos obra derivada