

Cómo transformar la «comida chatarra» en alimento saludable para el organismo

16/05/2021

Diversos especialistas en el campo de la nutrición han confirmado que existe un grupo de alimentos que tienen una mala fama, cargan un alto colesterol y hacen mal a la salud. Se trata de la denominada «comida chatarra» que ha cobrado una mala fama con el paso del tiempo, aunque las mismas pueden formar parte de un plan nutricional para todos que puede revertir su «aspecto negativo».

La licenciada en nutrición Romina Pereiro (M.N. 7722) reveló la verdad sobre si existen «alimentos buenos y malos»: «la base de una buena alimentación es que sea lo más variada y equilibrada que tu bolsillo pueda pagar. Siempre hay que tener en cuenta las limitaciones económicas y de gustos. La comida tiene que ser un placer para que uno disfrute. El menú tiene que ser de autor para cada familia».

Hamburguesas en la mira

Una de las comidas más perseguidas por los profesionales de la salud son las hamburguesas, ya que tiene el estigma de ser «chatarra», aunque un punto importante en este tema es el tipo de corte de carne que se utiliza para prepararlas, donde los especialistas recomiendan que sean de carne magra y con la mezcla de verduras de todo tipo, avena y algo de queso rallado.

Con relación a las hamburguesas, Pereiro relató que «hago las hamburguesas caseras, que le gustan mucho a mis hijas y se las recomiendo preparar a las madres. Compro carne lo menos grasosa posible, le pido al carnicero que la pique en el momento, por una cuestión de seguridad alimentaria, y se pueden usar incluso para incorporar muchas verduras cortadas bien chiquitas en el relleno, mezcladas con la carne picada».

«A los chicos les gusta y es una buena forma de incluir verduras, hasta manzana rallada, y no se dan cuenta. Les das la hamburguesa que a ellos les gusta, con mucha verdura y hecho en forma casera», agregó la facultativa.

Otros alimentos
en la mira

Cabe destacar que otros de los alimentos «mal vistos» son las tradicionales y deliciosas milanesas, pero con un poco de ingenio se pueden agregar en menús saludables, es decir, se gana en salud y en sabor para aquellos que suelen degustar este tipo de comida.

«Lo mejor es tener un carnicero de barrio conocido para poder pedirle un pedazo de carne bueno para milanesa, con la menor cantidad de grasa posible. Y, si viene con mucha grasa visible, se la podés sacar», afirmó la experta sobre la compra de algún corte de carne.