

CON TODO EL PODER DE LA
INFORMACION

Managua, Nicaragua - Domingo 09 de [Octubre](#) de

[Nacionales](#)

[Sucesos](#)

[Departamentales](#)

[Internacionales](#)

[Ciencia](#)

[Opinión](#)

[Política](#)

[Contacto END](#)

[Deportes](#)

[Variedades](#)

[Informática](#)

[Especiales](#)

[Economía](#)

Otras secciones

[Cultura](#)

[Clasificados](#)

[Horóscopo](#)

[Turismo](#)

[Emprendedores](#)

[Empresas](#)

[Club de lectores](#)

Suplementos

[El alacrán](#)

[Ellas](#)

[Mundo oculto](#)

[Salud y sexualidad](#)

[Nuevo amanecer](#)

[Buena onda](#)

[El Deportivo](#)

Otros servicios

[Suscripciones](#)

[Nuestros servicios](#)

[Directorio](#)

[Noticias más
leídas](#)

[Noticias por
correo](#)

[RSS](#) [XML](#)

Pierda peso

¿Está harto de probar de todo? Consígalolo para siempre y sin dietas

Anuncios Google

Vivir Mejor - Salud

portal de salud y calidad de vida inoticias de salud con audio!

Anunciarse en este sitio

Comer con conciencia

Comida rápida.... y sana

Pese a su elevada densidad energética, relativo poder nutritivo y abundancia en grasas y aditivos, las pizzas, hamburguesas, bocadillos, salchichas y patatas fritas, no son tan malos. Pueden ser saludables si se preparan adecuadamente y se incluyen en una dieta equilibrada, siempre que no se abuse de ellos



La comida rápida sigue conquistando paladares y ganando espacio en las mesas de las casas, bares y restaurantes debido a su comodidad y a la falta de tiempo que nos impone la vida que se lleva a toda prisa en las ciudades. No sólo aumenta la cantidad de personas que la consume, sino la oferta de este tipo de alimentos.

La rapidez de servicio, los horarios amplios y precios económicos, así como la variedad de platos sabrosos y sus amplias redes de establecimientos, son algunas de las ventajas que llevan cada vez a más personas a optar a menudo por este tipo de alimentación

Cuidado con las calorías

Según estos nutricionistas, su consumo excesivo es desaconsejable porque aporta muchas calorías debido a su contenido en grasas e hidratos de carbono, mientras que se queda corta en fibra vegetal, vitaminas y minerales.

Además, las grasas saturadas y el colesterol, nocivos para las arterias y el corazón, abundan en estos productos, los cuales son difíciles de digerir debido a su elaboración, salsas y condimentos.

No sólo eso: también incorporan un alto contenido de sodio, lo cual perjudica a quienes retienen líquidos o tienen la tensión arterial elevada, y contienen conservantes, colorantes, antiapelmazantes, estabilizantes y otros aditivos, que mejoran el aspecto de la comida, pero pueden ser nocivos para la salud.

[Va](#)

[Ll](#)
[lág](#)

[K](#)
[en](#)
[áni](#)

[Pa](#)
[esc](#)
[pa](#)

[C](#)
[y s](#)

[B](#)
[arr](#)
[dro](#)

[C](#)
[ref](#)
[pe](#)

[Servicios web](#)

[Blogs](#)



De todos modos, esta alimentación puede incluirse con moderación en la dieta semanal, aportándole variedad, y tiene algunos puntos a su favor.

Según los expertos, la comida rápida puede aportar diversidad a la dieta, si se varían tanto los platos como los ingredientes, además de fomentar el bienestar y equilibrio psicológico al comer con moderación y por placer aquello que agrada al paladar.

Esta alimentación puede encajar en una dieta equilibrada, como una comida más que aporta nutrientes de los grupos alimentarios fundamentales como cereales, verduras, huevos, carnes, lácteos, pan, frutas, entre otros.

Asimismo, puede aportar energía en momentos puntuales como el mediodía, para reponer la gastada por la mañana, o aportar la que haga falta por la tarde, así como en casos en que hay que afrontar un esfuerzo del cuerpo o la mente.



Pero, ¿la denominada fast-food, que algunos llaman irónicamente fat-food, es decir comida grasa, debido a su aporte calórico, es saludable? ¿O su mala imagen tiene una base real?

Para algunos expertos esta alimentación no es tan negativa, siempre que se consuma en forma y cantidades moderadas, evitando que se convierta en un hábito, en el componente principal de la dieta o en el sustituto de alimentos básicos.

Para incluirla en la dieta, recomiendan tomarla como plato único en una de las dos comidas principales diarias, preferiblemente la del mediodía, y que su aporte calórico se compense a lo largo de la jornada con otros alimentos menos energéticos y complementarios, para recibir nutrientes de todos los grupos.

Los médicos nutricionistas españoles Luz García, Gregorio Mariscal Bueno y Esther de la Paz, de Madrid, explican las luces y sombras de la comida rápida

Los clásicos

Los expertos explican los aspectos favorables de los “platos veloces” más consumidos y una serie de tácticas para hacer más saludable y ligera este tipo de comida “contrarreloj”:

Papas fritas, la compañía más frecuente. No son tan malas porque pertenecen al grupo cereales-pan-féculas que hay que tomar a diario, y cuyos carbohidratos aportan energía aprovechable por el organismo. Son ricas en potasio, un mineral favorable para quienes retienen líquidos o tienen problemas renales, y en vitamina C, un potente antioxidante. Pueden dar un empujón de energía a quienes tienen déficit nutritivo, están convalecientes o delgados, o están sometidos a un gran desgaste físico y deben afrontar un esfuerzo mayor del habitual.

Hamburguesa, un plato emblemático. Pueden ser saludables porque su componente principal, la carne de ternera, es una proteína de alta calidad

biológica, rica en hierro y vitamina B12, es apta para combatir la anemia y apta para personas con problemas digestivos, ya que se digiere bien. Si se elabora con carne de pavo o pollo, más magra, pueden consumirla personas con problemas de colesterol o lípidos elevados en la sangre. Su pan aporta parte de los carbohidratos que hay que tomar a diario, y las semillas de sésamo que lo recubren son muy ricas en calcio. Es un alimento barato y transportable, que aporta energía en casos de mayor desgaste físico y mental.

Pizza, muy equilibrada. Si se eligen bien sus ingredientes, que abarcan desde frutas, pescados, carnes y lácteos, hasta verduras y hortalizas, y se suman al aceite y el cereal de su masa, se obtiene un plato equilibrado, cuyas calorías y nutrientes no necesitan completarse o compensarse con otras comidas. Es fácil de preparar y transportar, y puede tomarse una ración, incluso fría, como tentempié a cualquier hora.

Perrito caliente, el placer del sabor. Tomados esporádicamente, cuando se tiene prisa, en sustitución de la comida o como un capricho para satisfacer el paladar, no son nocivos, y sus proteínas contienen aminoácidos de una buena fuente. Su perfil nutritivo mejora si se consumen acompañados de puré de patatas, “chucrut” o cebollas. Sus componentes son muy blandos y fáciles de masticar, por lo que es una comida apta para gente con problemas dentales. La salchicha es rica en proteínas, así como en hierro y vitamina B12, y si está rellena de queso, también aporta calcio.

Los expertos advierten que las ventajas de la comida rápida no implican fomentar su consumo y dejar de lado las normas de la alimentación sana: puede ser saludable siempre que se consuma no más de dos veces a la semana.

Para que todos los platos rápidos sean más saludables, aconsejan restringir las salsas como la ketchup, mostazas, mayonesas, así como los condimentos fuertes. En su lugar conviene emplear los más saludables: aceite de oliva, limón y vinagre.

También sugieren recortar las calorías de la cena, para compensar las que ha aportado la fast food, además de evitar los productos fritos, empanados o rebozados, y los “ingredientes extras” ricos en grasas saturadas.

Avion Madrid - Managua

Ida y Vuelta desde 619 eur. Consulte
Horario de Vuelos

Anuncios Google

Perder hasta 3kg/semana

Sin volver a engordar. Éxito de 95%
Estabilización con tu dietista

Anunciarse en este sitio

 [imprimir](#)  [enviar](#)  [comentar](#)

[Portada](#) | [Nacionales](#) | [Sucesos](#) | [Departamentales](#) | [Internacionales](#) | [Opinión](#) | [Política](#) | [Deportes](#) | [Economía](#)

El Nuevo Diario (c) 1998-2005 e-mail: info@elnuevodiario.com.ni
[Guegue.Com - Desarrollo y Hospedaje Web](#)