

Material Imprimible

Curso Viandas saludables

Módulo 1

Contenidos:

- Situación alimentaria en Argentina
- Nutrición y alimentación
- Grupos de alimentos
- Viandas y alimentación saludable
- Consejos para armar nuestro propio negocio de viandas
- Porciones y raciones de alimentos

Situación alimentaria en Argentina

Sabemos que la **inseguridad alimentaria** en Argentina es muy alta y eso es algo preocupante y alarmante.

Un informe realizado por la Universidad Católica Argentina refirió que la población argentina está atravesando una situación de inseguridad alimentaria altísima en comparación con los años anteriores y que hay muchos niños, niñas y adolescentes que no tienen una adecuada cobertura alimentaria, lo cual ocurre a nivel nacional.

Esta gran inseguridad nos lleva a tener que reevaluar los aspectos y la selección de los alimentos, ya que, muchas veces, se termina optando por los alimentos llamados “rendidores”, que son aquellos elaborados a base de harinas y son altos en carbohidratos complejos.

La ventaja de estos alimentos es que son muy económicos y las familias pueden alimentarse con poca cantidad y a bajo costo. Sin embargo, la desventaja es que una dieta alta en carbohidratos de manera continua puede traer aparejado grandes complicaciones respecto a la obesidad y el sobrepeso, además del déficit en el aporte de otros nutrientes que se encuentran en otros alimentos, como las carnes, los huevos, la leche, las frutas y verduras.

El término inseguridad alimentaria refiere a la población que ha experimentado situaciones de hambre en los últimos 12 meses y que afecta, en gran medida, a un alto porcentaje de niños y adolescentes argentinos.

La Licenciada en Sociología y Magíster en Investigación en Ciencias Sociales, Ianina Tuñón, estableció que la emergencia alimentaria es grave y necesita de una clara estrategia procurando poder llegar y alcanzar a los sectores más pobres y vulnerables de la población, sobre todo a los niños y adolescentes en edad escolar.

Esta investigadora, que alertó sobre los niveles históricos que registró la Argentina en materia de inseguridad alimentaria, expresó también que “en un contexto con aumento de la pobreza, es entendible que se haya incrementado la inseguridad alimentaria”.

Los niños que reciben mayor apoyo y ayuda gubernamental son aquellos que asisten a la escuela primaria, es decir, que se encuentran en un rango de edad entre los 5 y los 11 años, que viven en hogares pobres, villas o asentamientos y zonas vulnerables en situaciones de indigencia.

La diferencia en la cantidad de chicos que reciben alimentos de manera gratuita según su grupo de edad es alarmante: los niños y niñas más protegidos, de 5 a 11 años, tienen el

doble de posibilidades de obtener alimento gratuito frente a sus pares de 0 a 4 años, y, también que sus pares adolescentes de 12 a 17 años. Esto toma especial relevancia recordando que la inseguridad alimentaria afectaba a todos los grupos de edad por igual, y el déficit de nutrientes esenciales revela una pequeña dependencia para los más pequeños.

Estos datos no son meramente estadísticos, sino que tiene un fin práctico para comenzar a entender cómo se está alimentando la población y qué podemos hacer nosotros para mejorarlo. Todos estos datos nos sirven para comenzar a concientizarnos acerca del gran riesgo alimentario al cual, hoy en día, nos enfrentamos.

La alimentación es la base para que podamos llevar una vida plena y es prioritario que toda la población, sin distinción, tenga las posibilidades de poder lograrla. Este es un largo trabajo para implementar desde las políticas públicas y la educación alimentaria.

Nutrición y alimentación

Al hablar de nutrición y vida saludable sería prioridad entender qué significa el término nutrición y tener claro que aunque alimentación y nutrición frecuentemente se utilizan como sinónimos, son términos distintos. **Nutrición** es proporcionar las sustancias que necesita el organismo de un ser vivo para realizar sus funciones vitales. Esta es involuntaria e inconsciente y se da a nivel celular, comprendiendo todos los procesos que sufren los alimentos en el organismo, es decir, digestión, transformaciones químicas y absorción hasta su eliminación.

Por su parte, la **alimentación** comprende un conjunto de diversos actos que se manifiestan de manera voluntaria y consientes, y que se refieren a la elección, preparación e ingesta de los alimentos con el fin de sobrevivir, consiguiendo la energía necesaria para cubrir todos nuestros procesos fisiológicos. Comemos para mantenernos vivos, fuertes y con energía.

Sin embargo, muchas veces la alimentación se limita por distintas situaciones o estilos de vida, como actividades que realizan las personas, actividad física o deportes, el nivel sociocultural y económico, los hábitos y el estilo de vida. Otro aspecto que determina la alimentación tiene que ver con la religión que, en ciertos casos, indica el consumo o no de determinados alimentos o su forma de cocción. Muchos de estos factores son modificables, pero otros no.

Una alimentación puede ser buena o mala en función a los alimentos y a los nutrientes que incluyamos en nuestra dieta. Cuando elegimos alimentarnos bien y

equilibradamente, debemos seleccionar y definir las cantidades y calidades de los alimentos, ya que cantidad y calidad van de la mano en toda alimentación saludable, siempre en busca del equilibrio.

Si llevamos una vida saludable alimentándonos bien y, además, una rutina de ejercicios, tendremos menos posibilidades de enfermarnos y de desarrollar enfermedades crónicas, tales como la hipertensión arterial, la dislipemia o la diabetes. Además de ello, aliviaremos cualquier síntoma que tengamos en función a otras enfermedades.

Está demostrado que la alimentación y las enfermedades están íntimamente relacionadas y que lo que comemos tiene un gran impacto en cómo nos sentimos. De allí viene la frase tan conocida: "somos lo que comemos". ¿Qué opinan? ¿Están de acuerdo? Ahora bien. Cuando pensamos en el objetivo de llevar una vida saludable alimentándonos bien, lo relacionamos con alcanzar nuestro peso ideal, estar en forma y mantener activo nuestro sistema de defensas para evitar enfermarnos. No es fácil mantener este equilibrio nutricional, sino que lleva tiempo, formación de hábitos, nuevas costumbres y aprendizajes. Pero si nos ponemos este objetivo a largo plazo, nos permitirá mantenerlo para toda nuestra vida.

Asimismo, es importante hacer hincapié en que no existen alimentos que sean buenos o malos, sino que todos los alimentos tienen sus propiedades nutritivas, por lo que no debemos catalogar a unos o a otros como buenos o malos. No obstante, sí los podemos diferenciar entre saludables o no saludables.

Una alimentación adecuada y saludable es la que permite incluir todos los grupos de alimentos para cumplir con sus funciones en el cuerpo, como cereales, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales. Todos ellos, en su contexto, son importantes y necesarios, por eso no debemos dejar de consumir ninguno de ellos, salvo indicación de un médico o nutricionista, en caso de tener alguna enfermedad específica.

A continuación, veremos algunas recomendaciones generales para mantener una alimentación saludable.

Como ya habrán escuchado muchas veces, dentro de la armonía alimentaria, es esencial limitar el consumo de grasas y azúcares, ya que llevan a aumentar los valores de glucemia en sangre y generan aumento de peso o enfermedades graves. Por dicho motivo, hay que respetar las cantidades y la frecuencia de consumo de cada uno de ellos.

También estarán enterados que es muy importante reducir la ingesta de sodio, el cual lo encontramos en la sal, y es por ello que hace algunos años se viene recomendando

utilizar otros condimentos o especias para reemplazarla. Sin embargo, el sodio, como mineral, lo encontramos en todos los alimentos y, en exceso, puede llevar a la hipertensión. Por ejemplo, una fuente alta de sodio son los alimentos procesados y ultraprocesados que no son para nada saludables y deberíamos casi excluirlos o consumirlos en muy bajas cantidades.

Recuerden que otro punto fundamental para mantenernos saludables es el agua. Se recomienda una ingesta de 2 a 2,5 litros por día y en época de verano aumentar a 3 litros aproximadamente.

Por su parte, la fibra es un buen aliado de la alimentación. Cuando elijamos cereales o panificados, siempre es más recomendable optar por aquellos que aporten semillas o salvado, ya que si bien son levemente más calóricos que los tradicionales, sabemos que la fibra tiene muchos beneficios en nuestro cuerpo, disminuyendo el colesterol y aumentando la frecuencia evacuatoria.

Otra recomendación es organizar las comidas, ya que comer en diferentes horarios y realizar insuficientes desayunos y copiosos almuerzos y/o cenas, podría trastornar los ciclos metabólicos normales. Es muy importante armarse en organigrama de actividades, así, de esta forma, no salteamos ninguna comida y tenemos nuestros tiempos para comer y para desarrollar las diversas actividades que nos proponemos.

Recordemos que el acto de comer siempre debe ser una actividad que nos debe provocar placer. Cuando nos sentamos a comer debemos intentar dejar las preocupaciones del día de lado, dentro de lo posible no estar con el celular o mirando algo en la televisión que pueda disgustarnos. También es sumamente importante masticar bien los alimentos y sentir sus sabores y aromas para asimilarlos de la mejor manera posible. Sabemos que no es tarea fácil, pero es una rutina que podemos ir practicando día a día hasta que llegue a ser hábito.

Nunca hay que olvidar que los cambios se dan de a poco y a corto plazo; nada funciona de forma brusca. Y que todo cambio, por más pequeño que parezca, sirve, y es el puntapié para alcanzar el siguiente.

Todos los alimentos que consumimos día a día deben ser un equilibrio perfecto entre los macronutrientes, es decir, hidratos de carbono, proteínas y lípidos, y los micronutrientes, que comprenden las vitaminas y los minerales.

La alimentación es el hábito que más influye en la salud, ya que tanto la falta de alimentos, como el exceso de ellos, es perjudicial para la misma; por lo tanto, deben consumirse las cantidades apropiadas para cada individuo.

Muchas personas de todo el mundo mueren por llevar una alimentación incorrecta o poco saludable, lo que la convierte en la mayor amenaza individual para la salud pública mundial. Las principales enfermedades que causan la muerte son cardiovasculares, hipertensión, accidente cerebro vascular, complicaciones renales por obesidad, diabetes e hipertrigliceridemia. Otras menos frecuentes se relacionan con el cáncer, la anemia y la osteoporosis por déficit de hierro y calcio respectivamente.

Por eso, creemos que la mejor manera de prevenir este tipo de enfermedades es llevando un estilo de vida saludable siguiendo los consejos que se plantean a continuación:

- beber mucha agua
- establecer horarios de comidas
- consumir frutas y verduras
- masticar despacio
- Planificar las comidas con tiempo
- Utilizar aceites vegetales y limitar el consumo de grasas de origen animal
- Evitar las frituras
- Reducir el consumo de sal y alimentos preelaborados
- Utilizar poca azúcar en los alimentos
- Consumir carnes blancas
- Ingerir lácteos bajo en grasa
- Excluir el alcohol y el tabaco
- Realizar ejercicios
- Dormir 8 horas diarias

Como manifestamos anteriormente, en toda alimentación saludable es importante recordar que no existen alimentos prohibidos. Todo dependerá de la elección, preparación, porción y frecuencia que los consumas.

Grupos de alimentos

Para tomar buenas decisiones en materia alimentaria, la información es clave. Por eso, desde el Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la República Argentina lanzaron el Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, denominada con las siglas GAPA, que ofrece propuestas y estrategias para comer en forma saludable.

El primer capítulo de la Guía se enfoca en la gráfica de la alimentación diaria, es decir, los grupos de alimentos que se deben consumir a lo largo del día, cuáles se deben moderar, y qué otros se deben evitar o ingerirse en forma ocasional. Para eso existen los grupos de alimentos.

Los **grupos de alimentos** son seis. Los grupos del uno al cinco aportan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. El seis, en cambio, está formado por productos alimenticios procesados y ultraprocesados con altas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, por lo que no se recomienda su consumo habitual.

El grupo uno es el de las verduras y frutas, fuente principal de vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio. El manual subraya la importancia de aumentar su consumo, elegir variedad, y comer cinco porciones por día.

El grupo dos es el de las legumbres, cereales, papa, pan y pastas, ya que es fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra en el caso de las legumbres y los cereales en sus variedades integrales, y vitaminas del complejo B. Lo que se busca promover el consumo de legumbres y optar por cereales derivados integrales que son los más ricos en fibra. Asimismo, recomiendan consumir cuatro porciones por día.

El grupo tres es el de la leche, yogurt y queso, alimentos que son fuente principal de calcio, que aportan proteínas de alto valor biológico, y vitaminas A y D. Se intenta promover la elección, preferentemente, de versiones con menor aporte de grasa y se aconseja el consumo de tres porciones por día.

El grupo número cuatro es el de las carnes y huevos, fuente principal de hierro, sumado a que aportan proteínas de alto valor biológico, Zinc y vitamina B12. En este grupo se subraya la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. A su vez, explicita que es saludable consumir una porción por día.

El grupo cinco es el de aceites, frutas secas y semillas, fuente principal de vitamina E y antioxidantes. La guía busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo, en el caso del aceite, y sin el agregado de sal en frutas secas y semillas. Asimismo, recomienda evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que sea no más de una vez a la semana. A su vez, expresa que es saludable consumir dos porciones por día.

El sexto y último grupo es el de los alimentos de consumo opcional, los cuales no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud, debido a que tienen excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos, y colorantes. Ejemplos de estos productos alimenticios son: galletitas dulces, amasados de pastelerías, golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, embutidos y chacinados, helados, manteca, dulce de leche, aderezos, entre otros.

A continuación, les dejamos un ejemplo de cómo armar un día de alimentación saludable y siguiendo las recomendaciones de la Guía.

- Para el desayuno: una porción de leche, yogurt o queso del grupo tres, una fruta fresca del grupo uno y una porción de pan o cereales, preferentemente integrales, del grupo dos
- Para el almuerzo: una porción de verduras del grupo uno, una porción de aceite del grupo cinco, una porción de carne o huevo del grupo cuatro y una fruta fresca del grupo uno.
- Para la merienda: una porción de leche, yogurt o queso del grupo tres, una porción de pan o cereales, preferentemente integrales, del grupo dos y una porción de frutos secos del grupo cinco.
- Para la cena: una porción de verduras del grupo uno, una porción de cereales, legumbres, pastas, papa, batata, choclo o mandioca del grupo dos, una porción de aceite del grupo cinco y una fruta fresca del grupo uno

Asimismo, la Guía Alimentaria para la Población Argentina plantea diez mensajes para tener una buena alimentación. A su vez, es importante aclarar que dichos mensajes tienen submensajes que acompañan y complementan el mensaje original.

El primer mensaje plantea “Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física”. Los submensajes son:

- Realizar cuatro comidas al día e incluir diversos alimentos
- Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa
- Comer tranquilo, en lo posible acompañado, y moderar el tamaño de las porciones
- Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados

- Y mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

El segundo mensaje manifiesta “Tomar a diario ocho vasos de agua”, y como submensajes tenemos los siguientes:

- A lo largo del día, beber al menos dos litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua
- No esperar a tener sed para hidratarse
- Y para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura

El tercer mensaje expresa “Consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”, y los submensajes son:

- Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y dos o tres frutas por día
- Lavar las frutas y verduras con agua segura
- Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad
- Y el último submensaje dice que el consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

El cuarto mensaje expresa “Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio”. Los submensajes son:

- Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa
- Para reemplazar la sal, utilizar condimentos de todo tipo, como pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, entre otros
- Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados contienen elevada cantidad de sodio. Al elegirlos en la compra, es importante leer las etiquetas
- Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

El quinto mensaje expone “Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal”, y los submensajes son los siguientes:

- Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín, como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.

- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones
- Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche
- Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales, ya que el consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

El sexto mensaje manifiesta “Consumir diariamente leche, yogurt o queso, preferentemente descremado”. Los submensajes son:

- Incluir tres porciones al día de leche, yogurt o queso de todo tipo
- Al comprar, mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío
- Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal
- Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades

El séptimo mensaje afirma “Al consumir carnes, quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo”, y los submensajes son:

- La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano
- Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado dos o más veces por semana, otras carnes blancas dos veces por semana y carnes rojas hasta tres veces por semana
- Incluir hasta un huevo por día, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne
- Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos

El octavo mensaje expresa lo siguiente: “Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca”, y los submensajes son:

- Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas
- Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos, y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros

- Al consumir papa o batata, lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara

El noveno mensaje sostiene “Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas”, y los submensajes son los expuestos a continuación:

- Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo
- Optar por otras formas de cocción antes que la fritura
- En lo posible alternar aceites, como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola
- Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar, como maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, o semillas sin salar, como chía, girasol, sésamo, lino, entre otras
- El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

El último mensaje declara “El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable”, y los submensajes son:

- Un consumo responsable en adultos es, como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer
- El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud

Viandas

El consumo de viandas es una tendencia que, en la actualidad, está creciendo cada vez más debido a varios factores, como por ejemplo, los horarios de trabajo de corrido o que impiden cocinar, el colegio, la universidad, etc. Pero lo que nos preguntamos es... ¿son las viandas una opción saludable?

Si bien existen muchos servicios de viandas, lo que tomó mayor auge en el último tiempo son las “viandas saludables”.

No obstante, debemos conocer un poco más de qué se trata una vianda realmente completa en cuanto a nutrientes y calidad, ya que muchas veces se observan menús que, por el solo hecho de tener una ensalada, son llamadas “saludables” y, quizás por sus otros ingredientes o formas de cocción utilizados, resulta que no es tan así.

Entonces... ¿cómo debe ser una vianda para ser realmente saludable y completa nutricionalmente? En primer lugar, debemos establecer que “saludable” quiere decir que nos aporte nutrientes que favorezcan la salud y, a su vez, que sean alimentos seguros, es

decir, higiénicos y controlados en cocción, desde la preparación hasta que llegue a nuestra mesa.

Asimismo, una cuestión más que esencial que hay que comprender es que la idea de que “las viandas saludables son exclusivamente para adelgazar”, es un error, ya que para este último fin, la vianda, además de ser saludable, debería ser controlada en calorías y ciertos nutrientes.

Según la Licenciada en Nutrición Romina Krauss, una vianda saludable y completa es aquella que incluye de cuatro a cinco de los siguientes grupos de alimentos:

- En primer lugar, verduras, las cuales pueden ser de todo tipo, crudas o cocidas, como por ejemplo, tomate, lechuga, pepino, zanahoria, repollo, remolacha, acelga, zapallitos, brócoli, etc.
- En segundo lugar, cereales y/o legumbres, como arroz común o integral, fideos, avena, productos a base de harinas, de preferencia integral, polenta, porotos, lenteja, arvejas, garbanzos, etc.
- También lácteos y derivados, tales como leche, queso, yogurt, según sea el menú
- Asimismo, carnes y huevos para aportar proteínas de buena calidad, como carne vacuna, pollo, pescados de río o mar, cerdo, huevo de gallina o codorniz.
- La vianda también debe contener grasas de origen vegetal, como omega 3, 6 y 9, que son las grasas buenas para la salud, tales como aceites de girasol, oliva, canola, etc., frutos secos como nueces, almendras, maní, semillas de chía, lino, sésamo, girasol, entre otros.
- Por último, frutas, las cuales se pueden incluir como postres, o bien como ingredientes de preparaciones según el menú. Como ejemplo podemos citar naranja, manzana, banana, pera, uvas, ciruela, melón, sandía o ananá.

A su vez, las viandas deben tener como método de cocción el horno, parilla, plancha, al vapor, hervidos, o salteados con rocío vegetal, evitando las frituras.

De igual manera, deben tener controlada la adición de sal, y se deben utilizar más bien condimentos aromáticos como hierbas, y/o ácidos como limón o vinagre.

Asimismo, es de suma importancia que los alimentos sean de preparación casera como en el caso de hamburguesas, milanesas, albóndigas, etc., y que los vegetales sean frescos. La variedad determina la adherencia a comer más sano. Por lo tanto, es importante que tengan una planificación con menús semanales que incluyan todo tipo de preparaciones y nutrientes.

Para que sean las viandas sean seguras, es indispensable la higiene a la hora de la preparación. Por dicho motivo, la cocina debe estar habilitada para el fin comercial, y tanto el lugar físico como el personal deben reunir los requisitos necesarios establecidos para la manipulación de alimentos.

También es de suma importancia mantener las temperaturas durante el transporte y distribución de las viandas, sobre todo en épocas de calor, donde se pierde la cadena de frío o ciertos alimentos tienden a descomponerse.

Como último punto a destacar está el envasado de las viandas para su distribución, el cual debe ser cerrado mediante el uso de bandejas con cierre hermético o bolsas de papel, que aisle el alimento de toda contaminación ambiental.

Es importante que seamos conscientes a la hora de elegir nuestros alimentos. Si bien es de suma importancia el costo económico, también es esencial que pensemos en nuestra salud y lo que es mejor para nosotros como consumidores de viandas.

En la actualidad, muchos trabajadores llevan a su lugar de trabajo una vianda para la hora del almuerzo. Sin embargo, esta tendencia también llegó a las casas de familia, ya que la alimentación en viandas es furor entre la gente.

Pero... ¿cuáles son los motivos más comunes?

- Las ganas de adelgazar
- El objetivo de controlar las porciones y la ingesta de calorías en cada comida
- La necesidad de una alimentación sana y nutritiva
- La falta de tiempo para dedicarle a la cocina

Sin dudas, el auge de las viandas es una solución para muchas personas, ya sea para las que no estén interesadas en cocinar o para aquellas que no tienen tiempo de hacerlo.

Generalmente, las viandas más buscadas y pedidas son las light, debido a que muchas personas tienen el objetivo de buscar un cambio en su peso. Dichas viandas organizan la frecuencia con porciones justas, calorías, niveles de sal, equilibrando todos los alimentos necesarios. La idea es que sea sano y práctico.

Sin embargo, una cuestión muy importante a tener en cuenta es que hoy en día, las viandas no solo se preparan para casos relacionados con la estética corporal, sino también para personas con otras patologías específicas. Por ejemplo, las personas que poseen

colesterol alto, tienen la posibilidad de poder regular la frecuencia de proteínas, fibras, grasas, sodio, vitaminas y minerales por semana.

El éxito de las viandas radica en que:

- Son prácticas
- Son versátiles
- Son sanas
- Muchas de ellas, son accesibles

Más allá de lo nutricional, es importante que las viandas cumplan con tres características: adaptarse a la vida de cada persona, a su rutina y a sus hábitos. Estos tres pilares los tenemos que tener en cuenta siempre que pensemos en armar o comprar viandas.

Generalmente, la poca organización en la cocina trae como consecuencia una mala alimentación, bien sea por consumir alimentos poco saludables, porciones erradas o gastar dinero innecesariamente comprando comida fuera de casa. Sin embargo, como expusimos anteriormente, es posible planificar las comidas diarias en base a su valor nutricional y las necesidades de cada persona.

Muchas personas que compran viandas deciden cubrir con ellas las cuatro comidas, u otras solo el almuerzo y la cena. Además, algunas pueden incluir o no el postre, sumado a que pueden venderse semanal, quincenal o mensualmente.

La ANMAT, que es la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica, expuso los buenos hábitos para el armado de la vianda, expresando que la clave principal es la higiene, desde la preparación hasta el consumo.

- Cuando nos disponemos a elaborar los platos, lo primero que tenemos que hacer es lavarnos bien las manos con agua y jabón neutro
- En segundo lugar, debemos lavar muy bien los alimentos
- También es importante la limpieza de la cocina y de los utensilios que se vayan a utilizar
- Y por último, la higiene también debe estar presente en los envases y recipientes que se van a emplear para conservar los alimentos.

A su vez, en cuanto a la preparación de los alimentos, la ANMAT expresa que la temperatura es algo fundamental, ya que los alimentos que formen parte de una vianda deben ser conservados a temperaturas seguras, es decir, menos de 5° y más de 60°, y

protegidos de la contaminación. Para eso, hay que colocarlos en envases aptos, como por ejemplo, recipientes de plástico o bolsas de cierre hermético, los cuales se consiguen en diferentes tamaños.

Otra cuestión a tener en cuenta es que los alimentos perecederos no deben estar más de dos horas expuestos a temperatura ambiente, ya que existe riesgo de crecimiento bacteriano. Por eso, para conservarlos, se utilizan refrigerantes.

Asimismo, otro consejo de la ANMAT es evitar guardar los alimentos calientes junto a otros que deban permanecer fríos, como un tomate o un yogurt.

A su vez, si bien existen luncheras que tienen termos especiales que hacen que los alimentos permanezcan calientes, es conveniente mantenerlos en frío y calentarlos al momento de su consumo, y si este procedimiento lo vamos a realizar en el mismo envase hermético, hay que prestar atención a que sea apto para tal fin, es decir, para calentar en horno, microondas, etc.

Algunas comidas son ideales para la vianda porque no requieren ningún cuidado especial con respecto a la temperatura. Otras, por el contrario, no son muy recomendables, ya que se debe tener especial cuidado con su conservación, tales como carnes picadas, pescado, entre otras.

Por último, en cuanto a los aderezos, como la mayonesa, la mostaza, el ketchup y la salsa golf, es preferible llevarlos en sobres individuales cerrados y abrirlos en el momento de su uso.

La palabra “vianda” deriva del francés “viande”, que en español puede traducirse como “comida y sustento”. No obstante, no podemos pasar por alto que ese término, a su vez, procede del latín, de “vivanda”, que proviene del verbo “vivere”, que significa “vivir”.

Actualmente, la noción de vianda saludable se emplea para nombrar una bandeja de comida, la cual las personas llevan al trabajo o a la escuela, evitando así la compra de comida rápida, también llamada “comida chatarra”.

Consejos para armar nuestro propio negocio de viandas

¿Cómo se puede armar nuestro propio negocio de viandas? Primero y principal, hay que tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- Conseguir alimentos de primera calidad
- Saber conservar los alimentos aún no preparados y los ya preparados
- Tener cierta habilidad para la cocina
- Saber administrar un negocio

- Conseguir clientes

Las viandas para empresas son una solución para los empleadores que no disponen de cocina en sus instalaciones. Entonces, debemos ofrecer un menú variado que incluya carnes, pastas, verduras y frutas de acuerdo a la estación del año. Lo interesante de este negocio es que no se necesita una inversión inicial muy costosa, y con saber hacer un almuerzo convencional, alcanza y sobra.

Podemos conseguir potenciales clientes en oficinas, empresas, bancos, hospitales, y empresas de transporte de larga distancia.

A continuación, les brindamos algunos consejos para armar viandas y comenzar con el negocio.

- Para que la comida elaborada sea completa y nutritiva, el recipiente debe contener una proteína, es decir, pollo, atún, huevos, carne o quesos; verduras crudas o cocidas, las cuales deben ocupar mitad del recipiente; y legumbres, fécula o cereales, como las lentejas, garbanzos, arroz integral, fideos integrales, etc.
- Otro consejo esencial a la hora de crear una vianda es lograr platos atractivos a la vista con variedad de colores, formas y texturas. Asimismo, los colores de los diferentes alimentos muchas veces están determinados por los nutrientes que poseen. Por eso, cuanto más colorido sea el plato, mayor variedad de nutrientes tendrá.
- El siguiente consejo es que debemos decirles a nuestros clientes que, de ser posible, guarden la vianda en la heladera del trabajo para conservar la comida correctamente
- Asimismo, no debemos condimentar tanto la comida en el momento de la preparación de la vianda. Por eso, se recomienda darle a nuestro cliente todos los condimentos en sobres cerrados para que él mismo condimente la vianda a su gusto al momento de consumirla
- Las viandas que podemos realizar no solo tienen que ser almuerzos o cenas, sino que podemos realizar una vianda de colaciones saludables, como frutos secos, granola, fruta, yogurt, o huevo duro para consumir a media mañana o media tarde
- También es importante que preparen un menú diferente para cada día de la semana y tratar de mantenerlo, así el cliente se acostumbra.

- De igual manera, es importante que dispongan siempre de una variedad de almuerzos light, veganos y vegetarianos, y también viandas especiales para celíacos, diabéticos o cualquier otra enfermedad
- Otro consejo es tener especial cuidado con la carne, a la cual deben cocinarla bien y no dejar partes crudas en las que pueda haber bacterias. También es importante que presten atención a los huevos y a las preparaciones a base de dicho alimento
- Además, al momento de cocinar, nunca coloquen alimentos cocidos en un plato donde antes había productos crudos.
- Por último y como se dijo anteriormente, es importante que cuiden la higiene y la conservación de los alimentos para proteger la salud de los clientes.

Porciones y raciones de alimentos

Generalmente, ración y porción se toman como sinónimos. Sin embargo, no lo son. La **ración** es el tamaño total de un alimento, la cual medida en gramos, miligramos, tazas, onzas, mililitros, etc. Por su parte, la **porción** es el tamaño del alimento que se sugiere consumir de la ración, es decir, es una parte de la ración, ya sea de un alimento empaquetado, en un restaurante, de una fruta, una verdura, una pieza de carne, etc.

Cuando seguimos una dieta para adelgazar o para aumentar de peso, es común que el profesional encargado de diseñarla nos indique cuántas porciones de cada alimento debemos ingerir por comida. Dichas porciones permiten entregar una cantidad definida de nutrientes y energía, como grasas, hidratos de carbono, proteínas, entre otros.

Según Ángelo Liberona, Nutricionista de Nestlé, “la existencia de porciones dentro de cada grupo de alimentos permite que una persona pueda intercambiar un alimento por otro del mismo grupo, asegurando un aporte nutricional igual o similar. Los nutricionistas y profesionales de la salud utilizan las porciones al momento de elaborar pautas alimentarias de esta forma.”

Asimismo, el nutricionista mencionado explica que “en los alimentos, las porciones habitualmente son definidas como la cantidad sugerida a consumir por ocasión, teniendo en cuenta las características del consumidor, como edad, género, entre otros, el tipo de producto y el rol que este juega en la alimentación diaria. Al definir una porción, se le entrega una guía al consumidor para que pueda consumir el producto en forma responsable y armónica con el resto de su alimentación”.

Al utilizar las porciones en nuestro día a día, se puede tener mejor control sobre la cantidad de alimentos que se está consumiendo y los nutrientes que estos entregan. De

esta forma, la alimentación podrá ser balanceada, evitando excesos o deficiencias nutricionales.

En cuanto a las viandas, es importante aclarar que cada vianda es personalizada, y la porción dependerá también de las necesidades de cada persona según su género, edad, hábitos, costumbres, patologías, entre otras.

Ahora bien. Medir cada porción de alimento puede ser difícil. Sin embargo, existe una manera simple de saber que estamos comiendo los tamaños correctos de los alimentos. La manera de medir las porciones es a través del método del plato saludable.

El método del plato saludable se utiliza para medir correctamente las raciones que consumimos. Esta técnica consiste en integrar los ingredientes necesarios para cumplir con una dieta equilibrada a base de unos porcentajes sobre la superficie del plato.

Asimismo, la idea del plato o método del plato permite incluir en un solo recipiente todos los grupos de alimentos necesarios y que, de esa manera, estén presentes los diferentes macronutrientes, es decir, proteínas, lípidos y carbohidratos.

Sin necesidad de pesar las raciones, la persona debe dividir la superficie de un plato llano en tres partes: 50% de vegetales, 25% de proteínas y 25% de carbohidratos.

Los vegetales pueden consumirse tanto crudos como cocinados, y pueden ser ensaladas, verduras al vapor, salteado de verduras, entre otras. Las proteínas pueden ser una porción de carne o pescado, una tortilla o legumbres, y en cuanto al resto del plato, formado por carbohidratos, podemos manifestar que lo ideal es que sean alimentos integrales, como arroz o pasta, una porción de pan o variedad de harinas.

Para controlar el tamaño de las porciones de comida cuando estás comiendo en tu casa, es práctico ensayar las siguientes sugerencias:

- No comer del paquete
- Servir el alimento en platos más chicos que lo habitual
- Sustituir los alimentos que tienen gran cantidad de grasa por aquellos bajos en grasa, como por ejemplo, en lugar de usar crema o manteca, utilizar queso crema fresco descremado y untable
- No comer si pensar en lo que estás haciendo.
- Comer colaciones entre las comidas para que no consumas demasiado alimento en tu próxima comida

Para controlar el tamaño de las porciones al comer fuera, prueben con estas sugerencias:

- Pedir el tamaño pequeño del plato. Por ejemplo, comer una hamburguesa chica en lugar de un tamaño mediano o grande
- Compartir su comida con la persona con la que están
- Llédense y quédense satisfechos con alimentos más bajos en calorías, como una ensalada chica o una sopa a base de caldo antes del plato de entrada. Esto lo les dará saciedad para que después consuman menos de su próxima comida.