

Gastronomía saludable

Como sabemos que una de las preocupaciones es el miedo a engordar, es importante saber que la gastronomía es, por encima de todo, saludable y que, si se come de forma correcta, se conseguirá mantener un peso adecuado, componente clave de la calidad de vida. Resulta muy preocupante que el **sobrepeso y la obesidad** se hayan convertido en un **problema de una magnitud colosal**. De hecho, la población de niños y adolescentes con este problema se ha multiplicado en las dos últimas décadas en los países occidentales. Por ejemplo, en España uno de cada cinco niños y una de cada siete niñas de seis a diez años son obesos. Gran parte de ellos se convertirán en adolescentes obesos y, más adelante, en adultos obesos, con todas las terribles consecuencias que esto comporta tanto para la salud como para la propia economía nacional. Y estos niños son obesos porque nadie les ha educado el gusto porque realmente no han aprendido a disfrutar comiendo, sólo han descubierto una satisfacción nada culta y nada responsable.

Actualmente, las **satisfacciones culinarias** de parte de la población, especialmente los adolescentes, suelen limitarse, con excepciones, a la ingesta rápida y abundante de recetas elementales (platos de pasta, hamburguesas, etc, los más habituales en su dieta) y **nada relacionadas con la tradición cultural y alimentaria de nuestro país**, su ubicación y su despensa histórica. Además, esta dieta suele ser insuficiente por carecer de algunos nutrientes, como el calcio o el hierro y por la ausencia de variedad que limita la presencia de alimentos. Por eso, ninguna edad es mejor que la infancia para enfrentarse al gran problema de la obesidad. Estas pautas resultan especialmente criticables en España, de donde procede específicamente la Dieta Mediterránea, reconocida universalmente como saludable, gracias a la preeminencia de los pescados, las legumbres, verduras y aceite de oliva como grasa culinaria. Nunca más aplicable el viejo dicho de “en casa del herrero, cuchillo de palo”.

De cara a **preservar nuestra memoria gastronómica**, también me parece muy importante que nos impliquemos en la reivindicación de las cocinas populares y tradicionales, la necesidad de conservar los usos y costumbres de nuestros pueblos y de nuestras ciudades, el valor de la cocina sencilla, por encima de aquella ostentosa que es mucho más envoltorio que contenido, sobre todo si no se alimenta de los modos heredados a lo largo de generaciones y generaciones de cocineros que han sabido adaptarse a la materia prima y al medio.

Revision #1

Created 2022-02-01 11:12:40 CET by Equipo CATEDU

Updated 2022-02-01 11:12:40 CET by Equipo CATEDU