

CONOCIENDO LOS ALIMENTOS 12

'SLOW FOOD', EL LADO OPUESTO DE LA COMIDA RÁPIDA

Defiende las comidas sabrosas, distendidas y relajadas en un entorno acogedor



El *Slow food*, traducido al castellano como comida lenta, es el término opuesto al *Fast food* o comida rápida. Es un movimiento internacional creado en Italia en 1986 y que se ha ido extendiendo rápidamente con el paso de los años por todo el mundo. El objetivo que persigue es combatir la cultura del *Fast food* y recuperar los sabores y las costumbres tradicionales. Se basa en el disfrute de la comida, en degustar los placeres que ofrece y en gozar de la buena mesa en el entorno más adecuado. Los establecimientos de comida rápida ofrecen sus menús a cualquier hora del día, a un precio muy económico y se pueden encontrar en cualquier región del mundo. La comida rápida se acompaña generalmente de salsas y entrantes o acompañamientos que aportan sabores muy intensos y una cantidad elevada de sal. Este tipo de sabores enganchan y estimulan el apetito para seguir comiendo. Al comer deprisa no se deja tiempo suficiente para que la sensación de saciedad llegue al estómago por lo que con frecuencia se tiende a consumir grandes cantidades de comida. Por otro lado, puesto que apenas requieren masticación, y debido a sus altos aportes de grasa, el proceso de digestión se ve dificultado. Este tipo de comida cuando se convierte en algo cotidiano es cuando perjudica el estado de salud.



Con el paso del tiempo se han ido perdiendo muchas costumbres alimentarias saludables que es importante recuperar. Entre ellas está el consumo de platos completos y nutritivos con legumbres como ingrediente principal. Un guiso o cazuela de legumbres con verduras y carne constituye un plato completo que no requiere mucho tiempo de elaboración si se emplea una olla a presión. Lo mismo ocurre con la elaboración de todo tipo de sopas y guisos, platos de cuchara que se van perdiendo con el paso de los años. Una solución es cocinar un mayor número de raciones y mantenerlas en congelación hasta su consumo. Conviene fomentar el consumo de preparaciones caseras elaboradas con ingredientes saludables como los tradicionales guisos. Esta preparación no implica un exceso de grasa si se elabora con los ingredientes adecuados.



Por cualquier consulta contáctenos

por comedorcs@gcguy.com

o al 4106597