



INCREMENTE EL AHORRO CON COCINA CREATIVA

Aprenda a cocinar de una manera sana, sabrosa y optimizando la calidad de los alimentos, a la vez que protege la economía familiar.

En tiempos de cesta básica todos conjugamos conocimientos sobre administración del hogar y números para lograr que los ingresos sean suficientes para mantener con calidad el balance nutricional de la familia. Es necesario aprender a “gerenciar” la compra de alimentos, los cuales sin una sabia orientación sobre la preparación idónea para que conserven sus valores nutricionales, tampoco cumple su propósito.



Por ello, es el momento para involucrarse en la filosofía de “Cocina Creativa”, diseñada para transmitir educación nutricional aportando herramientas para conocer cuales son los alimentos que no han de faltar en la mesa familiar, además de informarse sobre los componentes de la cesta básica recomendables para toda la familia y aquellos que sería preferible no comprar, como sucede con el café, el cual en una familia de muy bajos recursos lo prudente adquirirlo en menos cantidad y utilizar ese dinero en la adquisición de un nutriente para todo el grupo familiar.

La población debe conocer los alimentos no incluidos en la cesta básica, que si deben integrar la mesa y las estrategias para adquirirlos a menor precio, como por ejemplo, todo lo relacionado con las frutas y vegetales, los cuales han de buscarse en tiempo de cosecha. La cesta básica tiene única y exclusivamente 13 alimentos: huevos, sardinas en pote cilíndrico de 189 gramos, harina de maíz, arroz, leche, harina de trigo, azúcar, sal, queso, aceite, margarina, café, pasta.

“No incluye carne de pollo, ni de res, ni de pescado. Sólo contiene las proteínas animales de la sardina, el queso y los huevos, además de la boloña, que tiene más grasa que proteínas, al hacer el análisis nutricional del alimento, por lo tanto es preferible comer huevos, o queso, o leche, que comprar charcutería”, advierte Andreína Millán, nutricionista del curso “Cocina Creativa”, del Centro Médico Docente La Trinidad. La idea es enseñar a la población cuales son los alimentos en los cuales debemos invertir parte de nuestro presupuesto y que no debemos dejar a un lado para que la familia no quede por fuera de la ingesta calórica necesaria para estar saludables.

EL CARRITO DEL MERCADO

Aunque cueste creerlo, el costo del menú del almuerzo de “Cocina Creativa”, propuesto para una semana, con la receta del minestrón de caraotas rojas cuesta 600 bolívares diarios por persona. El menú más caro sale en 1 mil 200 bolívares diarios por persona. Para lograr ese objetivo económico, sugieren un menú ejemplo para el

almuerzo de un día. Por ejemplo, la sopa de pescado, aunque no sea un integrante de la cesta básica, pero si no compramos ruedas, o filetes, sino las cabezas y espinazos de pescado, los cuales cuestan 500 bolívares, aunque en muchos casos los regalan porque, usualmente los botan, entonces es posible preparar un sabrosísimo consomé de pescado, al cual agregamos papas y vegetales, que aportarán fibra, vitaminas y minerales. “La cabeza y espinazos de pescado traen una buena cantidad de carne, que se desmenuza para enriquecer el consomé, o se toma el caldo con los vegetales nada más y esa carne de pescado la convertimos en unas deliciosas croquetas. Así de un elemento barato generamos dos recetas económicas y creativas”, dice Glenda de Fonseca, experta demostradora de “Cocina Creativa”.

- La receta de pasta con vegetales gratinados, que de la cesta básica tiene la pasta, la margarina, el aceite y el queso blanco rallado que se le colocará por arriba. Lo que añadiremos son los vegetales cuyo valor es muy económico porque trataremos de adquirir los que están en tiempo de cosecha, colocados en oferta. El postre será un pudín de naranja confeccionado con productos de la cesta básica: harina de trigo, azúcar, aceite, huevos. Lo que tiene por fuera de esos ingredientes es el jugo y la ralladura de la corteza de una naranja. Si no tiene naranja, pues utilice limón, o mandarina, es decir, lo similar que disponga en la nevera. Es un menú muy sencillo con productos populares porque, en el caso de la pasta, a todos les encanta, pero no se come de forma tradicional, sino que le agregamos leche, queso y vegetales para hacerla más nutritiva.

Según Lola de Heiddrich, chef demostradora de “Cocina Creativa”, basta de alimentarse con recetas fritas, pues a la larga no reportan tantas vitaminas, mientras que con estos menús tenemos algo variado y a muy bajo costo. Mucha gente no cocina sino una vez al día un menú fuerte porque no tiene tiempo, por lo tanto recomienda el pudín de plátano que pueden comerlo en el desayuno y en la cena, como pudín.

ESTUDIO DE MERCADO

Es aconsejable comprar para una semana, o para 15 días, o un mes. La parte económica la dicta la cantidad de dinero disponible para ir al mercado. Hay quienes tienen salarios semanales, otros quincenales y mucha gente está desempleada. Otras personas compran alimentos a diario porque trabajan por día, lo cual va en deterioro de su presupuesto, al detenerse en el mercado más cercano, que muchas veces no tiene los mejores precios. Lo indicado es comprar, al menos, una vez a la semana en un mercado cercano donde conozcamos sus módicos precios, en medio de los altos costos. Aprendamos a hacer un pequeño estudio de mercado para conocer los mejores precios de los productos usuales en cada hogar. Nunca ir al mercado sin una lista de los ingredientes a ser utilizados durante la semana para no tener que regresar al mercado. Es útil pautar los menús de la semana antes de hacer la compra, lo cual simplifica el tiempo en la cocina porque al estructurar la semana hasta la misma familia puede ayudar adelantando su preparación. A todo nivel organizarse genera su fruto más valioso, como es el ahorro.

Al orientarnos, Fonseca asevera que “hay ciertos alimentos de mejor precio en los mercados populares, como el queso, el pescado, la carne de res y el pollo, porque siempre se cuidan de mantener los precios accesibles a la población. En los supermercados son mejores los precios de las frutas y algunos productos empacados señalados en las ofertas”. Estamos conscientes de que el supermercado paga una patente mayor por el local, aire acondicionado, luces, publicidad, empleados, carritos y las demás comodidades que nos ofrecen, por lo cual es ilógico esperar que sus precios igualen a los del mercado.

LONCHERA Y CANTINA ESCOLAR

El bono de alimentación establecido en los adultos, por el Estado en la Ley, es de 4 mil 500 bolívares diarios. Cada trabajador en su empleo ha de recibir el alimento en un comedor industrial, o percibir el bono de alimentación señalado, distribuido en 2 mil bolívares para el almuerzo, 1 mil doscientos bolívares destinados al desayuno y 1 mil

bolívares para la cena. Si vemos el costo de los almuerzos propuestos por “Cocina Creativa”, ellos están dentro de lo que es el bono de alimentación laboral. Si como empleado salgo de mi casa para el trabajo sin lonchera, tendré que ir a comer a una cafetería donde no encontraré nada por ese precio y lo que ofrecen no tiene el valor nutricional requerido por el organismo, como por ejemplo, una empanada, ó un perro caliente, ó un tequeño, exentos de las condiciones higiénicas deseables.

- Ahorramos al preparar la lonchera con ingredientes de la comida anterior, como sucede con la ensalada de arroz con sardina, o pollo y algunos vegetales sobrantes, para elaborar una ración que el niño llevará al colegio y el adulto a la oficina. Los niños ya están fastidiados de la eterna arepa con queso, o mantequilla. Es cierto que ellos son difíciles de aceptar la variedad y se acostumbran a la monotonía, además la facilidad de la madre es no pensar en nuevas preparaciones, sino cumplir con la rutina.

En las familias donde los ingresos están cortados por el desempleo lo único que resta es luchar por tenerlos, aunque la realidad no facilite el acceso a las fuentes de trabajo. Seguir las pautas de “Cocina Creativa” permite cumplir con una alimentación balanceada, con mayor diversidad de nutrientes porque es educación nutricional para todos los tiempos, no sólo en épocas de crisis.