

Taller de sopas y caldos

Chef invitada: Niki Nakazawa

Breve introducción:

Más allá de la nutrición y la salud

Nutrióloga invitada: Katia Y. García

Lunes 26 de enero 2015



Más allá de la nutrición y de la salud

No hay duda de que la nutrición es una necesidad básica de los seres humanos. El acto de comer implica múltiples factores sociales, culturales, económicos y políticos y no sólo los ingredientes y productos que un individuo consume. De ahí que muchos factores relacionados con nuestra vida cotidiana, son los que garantizan el potencial saludable de nuestros hábitos de consumo alimenticio.

La salud no es la única motivación para alimentarse y, en consecuencia, no siempre determina lo que elegimos comer. Existen otras muchas circunstancias culturales, económicas, afectivas y hasta políticas que nos hacen preferir o valorar una comida en lugar de otra.

Las grandes cadenas de producción, distribución y consumo de alimentos, el bombardeo de publicidad y la falta de información fidedigna sobre la calidad nutricional de lo que ingerimos; han propiciado el abandono de nuestra dieta tradicional, reemplazándola por el consumo de productos ultra procesados altos en azúcar, grasa, sal, conservadores; potencialmente peligrosos y bajos en valor nutricional.

Está comprobado que los alimentos industrializados y generalmente cultivados y procesados a gran escala, provocan daños a la salud y tienen repercusiones en los individuos, el medio ambiente y los sistemas económicos de los países.

Los productos ultra procesados:

- Desplazan el gusto por los alimentos naturales
- Promueven un mayor consumo ya que interfieren en los centros de saciedad, lo que permite se consuma sin medida.
- Generan adicción mediante la ingesta de altas cantidades de azúcar, grasa y/o sal genera adicción.
- Se asocian con enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol alto, obstrucciones cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Es importante tener presente el derecho a la alimentación, al agua, a la salud y a la información que tenemos todos los mexicanos. Derechos que deben ser garantizados por el Estado mexicano y que todavía requieren cambios estructurales y ser instituidos legalmente. Sin embargo, para que cada uno de nosotros podamos comer una dieta rica, nutritiva, balanceada, suficiente, variada y de calidad es necesario, en primera instancia convertirnos en consumidores responsables. Si queremos cuidar de nuestra salud, el primer paso es aprender a leer los ingredientes de cada producto que consideremos comprar. Ello implicaría informarnos, estar conscientes de la necesidad de regular y/o dejar de consumir:

- Bebidas azucaradas:** refrescos industriales y aguas carbonatadas, así como jugos y néctares comerciales hechos a base de concentrados y saborizantes artificiales con altos contenidos de azúcar y supuestos agregados vitamínicos. téis industriales enlatados, leches saborizadas y bebidas industriales enérgicas y deportivas.
- Yogurts comerciales:** con azúcar añadida y con cultivos bebibles, tipo licuado. Cualquier yogurt que no sea natural y de sabor ácido.
- Galletas y panecillos de marca industrial:** como barritas que se autopromueven como “nutricionales”, pan dulce comercial y de harina blanca refinada. Y en general productos de granos genéticamente manipulados o procesados con exceso de azúcares, gluten, grasas saturadas y por ende con un alto nivel calórico.
- Cereales de caja:** la mayoría de los cereales de marca que se promocionan para menores, como productos de desayuno “saludables” contienen altos índices de azúcar, gluten, conservadores y dependiendo de la marca, a veces han sido elaborados con granos manipulados genéticamente.
- Botanas:** papas fritas industrializadas, nachos, Cheetos, chicharrones...con altos niveles de químicos en conservadores y grasas.

Te preguntará, ¿y ahora qué voy a comer? ¡Come comida! Consume alimentos no procesados que se venden en tianguis y mercados locales, mismos que provienen de pequeños productores con baja o nula manipulación química. Ésto además de cuidar tu salud impulsa y apoya la producción local. Al comprar a pequeños productores y distribuidores ayudamos a la conservación de una dieta mexicana saludable y mejoramos nuestras costumbres alimenticias. Lo que se conoce como soberanía alimentaria depende en gran medida de nuestra decisión como consumidores.



“Podremos saber que a largo plazo, la comida enlatada
es una arma más mortal que la ametralladora”

–George Orwell
(escritor de ciencia ficción)

Caldo de Huesos

“Un buen caldo resucitará hasta a los muertos.”

El caldo de huesos hecho en casa es muy bueno para acelerar la curación y la recuperación de enfermedades. Sin duda, ha escuchado el viejo dicho acerca de que el caldo de pollo ayuda a curar un resfriado y existe evidencia científica que respalda tal afirmación.

El caldo de huesos posee grandes beneficios. Como lo explicó la activista nutricional Sally Fallon:

El caldo contiene minerales en una forma que puede ser absorbida y utilizada fácilmente por su cuerpo, tales como calcio, magnesio, fósforo, silicio, azufre y otra variedad de minerales. Contiene materiales provenientes de los cartílagos y tendones - como sulfatos de condroitina y glucosamina, que actualmente son vendidos como valiosos suplementos para la artritis y el dolor en las articulaciones.

La influencia curativa que tiene el caldo en el intestino

En años recientes, investigaciones científicas han concluido que en gran medida, la salud depende del estado del tracto digestivo. Muchas de las enfermedades modernas son provocadas por una mezcla desbalanceada de microorganismos en el sistema digestivo, producto de una mala y desequilibrada alimentación, rica en azúcares y baja en grasas y bacterias benéficas.

El caldo de huesos es excelente para “curar y sellar” el intestino, para usar el término de la Dra. Natasha Campbell-McBride. El caldo desempeña un papel muy importante ya que es de fácil digestión, ayuda a sanar el revestimiento del intestino y contiene valiosos nutrientes. Las anomalías en su sistema inmunológico son un resultado común de un intestino insano, y tales anomalías inmunológicas pueden permitir el desarrollo de prácticamente cualquier enfermedad degenerativa...

Los beneficios curativos del caldo de huesos

Existen diversas razones para incorporar el tradicional caldo de huesos en su alimentación. Los siguientes son algunos beneficios que respaldan su cualidad "medicinal".

- Ayuda a curar y sellar el intestino y promueve una digestión saludable:** La gelatina que se encuentra en el caldo de huesos es un coloide hidrofílico. Atrae y retiene líquidos, incluyendo jugos digestivos, por lo tanto refuerza una buena digestión.
- Reduce la inflamación y el dolor en las articulaciones:** gracias a los sulfatos de condroitina, glucosamina y otros compuestos extraídos del cartílago.
- Promueve huesos fuertes y saludables:** como se mencionó anteriormente, el caldo de huesos contiene grandes cantidades de calcio, magnesio y otros nutrientes que desempeñan un papel importante en la formación de huesos sanos.
- Inhibe infecciones causadas por el virus de la gripe y del resfriado:** un estudio de más de una década encontró que el caldo de pollo tiene propiedades medicinales, que mitigan significativamente las infecciones.
- Combate la inflamación:** Los aminoácidos como la glicina, prolina, arginina tienen efectos antiinflamatorios. A la arginina, por ejemplo, se le han encontrado propiedades benéficas para el tratamiento de la sepsis (inflamación del cuerpo). La glicina también tiene efectos calmantes, que le ayudan a dormir mejor.
- Promueve el crecimiento saludable del cabello y de las uñas:** esto gracias a la gelatina en el caldo.

Preparar su propio caldo de hueso es bastante fácil y es muy económico, ya que se puede hacer utilizando las sobras de huesos que de otra forma serían desechados. También puede ahorrar dinero reduciendo la necesidad de utilizar suplementos alimenticios. Como se menciona anteriormente, el caldo de huesos brinda una amplia variedad de importantes nutrientes - tales como el calcio, magnesio, condroitina, glucosamina y arginina - que de otra forma podría obtener únicamente al comprarlos en forma de suplementos.

Artículo por: Dr. Mercola

Fuente: www.articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2014/01/04/beneficios-del-caldo-de-pollo.aspx

Caldo de pollo

1 pollo entero con la pechuga removida o 2 kg de retazo, *huesos rostizados, alas, etc.

2 patas de pollo

1 cebolla grande

2 zanahorias picadas

3 tallos de apio

3 cucharadas de vinagre de manzana

un manojo de perejil, sal de mar, ajo, laurel

5 litros de agua filtrada

Equipo: Una olla grande, un colador, pinzas y un cucharón

-Costo por litro \$15 pesos

Meter los huesos en la olla y cubrir con 4 litros de agua fría, añadir dos cucharadas de vinagre.

*En caso de contar con horno, se recomienda rostizar los huesos durante media hora a 176 ° antes de cocerlos.

Dejar los huesos reposando en el agua durante 20 minutos.
Agregar las verduras, hervir el caldo y reducir a medio fuego.

Quitar las impurezas de la superficie durante las primeras horas. Dejar cociendo de 6 - 24 horas.

Durante la última media hora, agregar el ajo y el perejil.

Los caldos a base de huesos tienen una larga historia dentro de la cocina mundial. Conocidos por sus valores curativos y regenerativos. El caldo acelera la curación de enfermedades como la gripa, mejora la digestión, reduce la inflamación y promueve el crecimiento de uñas y cabello. Además, el caldo muy económico, es fácil de hacer y le da mucho sabor a la comida. Si usted no tiene mucho espacio en su refrigerador o congelador, es posible hacer una reducción del caldo, así más tarde se puede diluir en agua y utilizarse.

Caldo de habas

*Del libro Cocina esencial de México de Diana Kennedy

225 g habas secas

2 cucharadas de aceite

2/3 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo

225 g jitomate picado

2.5 L caldo de pollo o agua caliente

10 ramas de cilantro

Sal al gusto

Para servir:

Aceite de oliva

Chile pasilla frito

*Costo por porción \$7 pesos

Las habas son muy altas en nutrientes, proteína y fibra. Son buenos para controlar los niveles de glucemia en la sangre por su alta cantidad de fibra. Por su contenido de fósforo, mejora la resistencia física y ayuda a mantener los huesos sanos.

Caldo de pollo con chochoyotes

- 1 pollo en trozos
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla asada
- 300 g de tomate asado
- 1 rama de epazote
- 2 clavos
- 2 chiles serrano

Para los chochoyotes:

- 125 mg de masa de nixtamal (para tortilla)
- 1 cucharada grande de asiento o manteca de cerdo
- Sal al gusto

-Costo por porción \$10 pesos

Para hacer los chochoyotes, mezcle la masa con la manteca y la sal. Bata hasta que se logre una masa fina. Haga las bolitas y con el nudillo del dedo se les hace una depresión. Cuando el caldo esté hirviendo, deje caer los chochoyotes y baje el fuego para que no se deshagan. Antes de servir agregue el epazote al caldo.

Crema de verduras

Del libro *Tradiciones Nutritivas* de Sally Fallon

2 cebollas medianas

2 zanahorias

4 cucharadas de mantequilla natural

(80% leche de vaca, se recomienda marca *Chipilo* ó *Gloria*)

3 papas medianas

2 litros de caldo de pollo

hierbas de olor (tomillo y laurel)

4 calabazas italianas

sal del mar

-Costo por porción \$10 pesos

Las calabazas italianas y las papas son una muy buena fuente de potasio, un nutriente importante para la regulación de su presión arterial.

La sal procesada de mesa a cambio de la sal natural no refinada está compuesto por un 84% de cloruro de sodio y 2.5% de sustancias químicas como absorbentes de humedad y agentes de flujo. La sal natural contiene un 84% de cloruro de sodio y 16% minerales de origen natural, los cuales son importantes para los procesos regulatorios del cuerpo.

La mantequilla natural contiene muchos nutrientes como las vitaminas A, D, E y K2, los ácidos grasos como láurico y lecitina.

Vitamina A: interviene en el crecimiento, mejora la hidratación (piel, mucosas, pelo, uñas, dientes y huesos), mejora la visión y es un antioxidante natural.

Vitamina D: regula el metabolismo del calcio y el del fósforo.

Vitamina E: es un antioxidante natural. Mejora el sistema inmunitario y es antiinflamatoria

Vitamina K2: previene la caries y fortalece los huesos

Ácido láurico: se convierte en monolaurin dentro del cuerpo, el cual tiene cualidades antivirales, antihongos y antibacteriales.

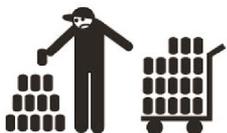
Lecitina: es esencial en la prevención y tratamiento de las dolencias cardíacas, además de ayudar en dietas de adelgazamiento.

Tip: Para facilitar la preparación de sopas batidas, lo más recomendable es hacer una pequeña inversión comprando una batidora de inmersión, que sirve para licuar directamente sobre la olla. Existen distintos modelos, el más básico cuesta \$200. Por su diseño se puede preparar una mayor cantidad de sopa en un menor tiempo.

Buscar en Almacenes Ánfora: www.almacenesanfora.com

NOTAS

Comercio Justo



Niki Nakazawa es socia fundadora del restaurante itinerante Pichón, un proyecto gastronómico dedicado a promover la cocina y el consumo de productos locales de comercio justo.

www.pichondf.tumblr.com

Katia Y. García Maldonado es investigadora en Salud Alimentaria, Licenciada en Nutrición Humana por la Universidad Autónoma Metropolitana y Maestra en Salud Pública por el Instituto Nacional de Salud Pública. Entre sus áreas de interés se encuentran: las políticas y programas de nutrición, los determinantes sociales de la alimentación y la salud global.

www.xoc.uam.mx/investigacion/oam/inicio

Twitter: @alimenycultura