GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La comida casera tradicional es sinónimo de saludable

Noticias 24hs | 03/04/2019 | 18:20

En sí, la comida casera es sinónimo de salud, por varios motivos, entre los que destaca el hecho de que se hace con elementos naturales

Llevar una vida sana no siempre es algo sencillo, sobre todo cuando nuestro tiempo es limitado, es realmente complicado lograr llegar a todo. Y normalmente lo que tendemos a hacer es quitar tiempo de las comidas, tanto a la hora de prepararlas, como el tiempo que estamos comiendo. De tal manera que al final acabamos comiendo comida rápida o precocinada, algo que a la larga puede llegar a ser perjudicial para la salud, pero con una buena organización es posible mejorar nuestra salud alimenticia.

Planificar el menú semanal es la clave del éxito

Para conseguirlo es necesario que seamos conscientes de la importancia que puede llegar a tener para nuestra salud y la de la familia. Ahora tenemos el blog “Aprender A Comer” donde vamos a encontrar trucos y consejos para conseguir llevar una alimentación sana de manera sencilla.

En sí, la comida casera es sinónimo de salud, por varios motivos, entre los que destaca el hecho de que se hace con elementos naturales. Y segundo, porque también va a implicar tener que llevar una planificación para elaborar el menú semanal. Esto puede ser un gran acierto si trabajamos durante toda la semana y tenemos poco tiempo.

Podemos aprovechar los fines de semana para preparar los platos que vamos a tomar en las comidas principales, de este modo sólo será necesario sacar los tuppers, calentar y a comer. Será todo muy rápido y a la vez sano, pues será comida elaborada cien por cien por nosotros, con ingredientes adecuados, para lograr así a la vez una dieta equilibrada en ambos sentidos.

No es necesario pasar hambre para comer bien, sino que debemos hacer un equilibrio y buscar lo que necesitamos en cada momento. Ahora bien, si tenemos algunos problemas de salud, entonces será importante que orientemos nuestra alimentación en la medida de lo posible, para solucionar estos problemas.

Tampoco es necesario renunciar a salir a comer fuera, de hecho, tenemos sitios como Paellas

Velarte donde podremos comer como nunca antes, pero de manera saludable, nada de comida rápida. Todo es comida tradicional, de la mano de expertos de la cocina, que tratan en todo momento de ofrecernos los mejores productos. Además, ahora también reparten a domicilio, por lo que podremos degustar sus exquisitas paellas desde la comodidad de casa sin tener que desplazarnos.

Podemos sumar vanguardia y tradición para crear mejores recetas

Ahora bien, si lo que nos sigue ocurriendo es que ni los fines de semana tenemos tiempo para detenernos a preparar comida casera, entonces deberemos optar por poner a la tecnología de nuestro lado. Y es que ahora encontramos diferentes aparatos electrónicos que nos harán las cosas más sencillas también en la cocina. Para que así no tengamos que renunciar a comer sano por falta de tiempo.

Nos estamos refiriendo a los robots de cocina multifunción que cada vez son más utilizados por todo el mundo. Y no es para menos, ya que nos brindan la posibilidad de elaborar mil y una recetas sin tener que estar presentes en todo momento, ni pasar largas horas en la cocina. Bastará con añadir los ingredientes en el interior y programar la receta que queremos realizar.

Gracias a este tipo de pequeños electrodomésticos, vamos a conseguir cocinar mejor y más rápidamente, además de simplificar todo el proceso de preparación de los diferentes elementos que integran cada receta. De hecho, hay algunos de estos robots que de la misma forma cocinan, pelan, cortan, hierven, incluso hornean, ¿qué más se puede pedir?

Ahora bien, hay cosas que por mucho que pase el tiempo no van a cambiar. Y es que por muchos avances tecnológicos que pueda haber, nada iguala la calidad, sabor y textura, que se consiguen cuando se cocina en elementos tradicionales como una olla de barro.

Las ollas de barro nos van a servir para poder elaborar platos tradicionales y saludables, como se ha hecho toda la vida. En efecto, seguramente que al cocinar nos invadirá directamente la nostalgia de la cocina de nuestra madre o abuela. Y esto sólo se consigue gracias a este tipo de elementos de cocina.

En definitiva, hoy día disponemos de diferentes recursos como soluciones para poder disfrutar de una cocina sana con recetas tradicionales, bien sea cocinando por nuestros propios o a través de la tecnología, o bien sea gracias a los servicios de otros que nos permiten degustar excelentes platos sin perder calidad de vida.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/88155-la-comida-casera-tradicional-es-sinonimo-de-saludable.htm