

Nutrición

No sólo de pescado vive la parrilla sana

El verano es tiempo de barbacoas con amigos y familiares, no tenga miedo a encender el fuego y disfrute de un buen asado, incluso de carne. Cuatro reglas básicas bastan para elaborar un buen menú



FERMÍN APEZTEGUIA

Si le han dicho que una parrillada sana debe limitarse a frutas, verduras y pescado, no haga caso. Las brasas pueden convertirse en una buena aliada de nuestra salud, incluso con carne, siempre que sea de la mejor. Es cierto que el asado a la parrilla, desde el punto de vista nutricional, entraña algunos peligros propios del manejo de las ascuas. La grasa y los jugos de la carne que caen al fuego generan hidrocarburos, unas sustancias tóxicas que se pegan al alimento y luego nos los comemos tan ricamente. Las zonas ennegrecidas por un excesivo churruscado deben evitarse porque contienen toxinas que pueden resultar nocivas para el organismo.

Hace ya unos años, el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos relacionó el 'quemado' de chuletas y chuletas con la aparición de determinados tipos de tumor. Pero no hay que asustarse. Si las cosas se hacen bien, no hay problema. El secreto es tan

sencillo como elegir un buen género y cuidar bien el fuego para evitar que tanto la generación de humo, como el goteo de grasa que desata llamas malogre la carne. Y no es más.

«Una parrillada sana depende fundamentalmente de lo que pongamos en la parrilla. Podemos hacerla de lo que más nos apetezca, siempre que evitemos colocar en ella embutidos tipo chorizo, salchicha y morcillas», aconseja Silvia Zuluaga, médico especialista en nutrición. Si lo que se quiere es disfrutar de una buena carne, lo ideal, según la experta, sería elegir cortes magros, libres de toda grasa, tanto de ternera como de conejo o pollo.

Carnes sazonadas

Además, hay que evitar poner la carne directamente sobre las llamas y voltearla de manera continua. De este modo, se evitará tanto el goteo de los líquidos (fuente de hidrocarburos aromáticos tóxicos) como que se churrusque algún trozo. Ni mucho ni poco. A nada que se queme, mejor retire esa pieza o corte lo chamuscado. Otra buena idea es preparar la carne con algunas hierbas o sazónarlas -con aceite de oliva- y hay quien la prepara con cítricos o vinagre- y mantenerla en la nevera mientras se preparan los carbones y el fuego. Los especialistas también suelen recomendar asegurarse de que, al menos, esté bien hecha por fuera. A partir de ahí, más al



Silvia Zuluaga

punto o más hecha depende del gusto de cada comensal.

Con un buen producto con poco o ningún tocino, olvidándose de alimentos preparados tipo salchichas y hamburguesas, que son una fuente de grasa y colesterol, la carne no tiene por qué considerarse un enemigo de la parrilla. Pero no deberíamos olvidarnos de que el pescado a la brasa es un sano regalo para el paladar y que el verano es una época

fantástica para disfrutar de lo mejor del mar.

Pinchos de verdura y fruta

Una parrillada de bonito, sardinas, chicharro, anchoas o un poquito de todo ello no sólo constituye un placer para los sentidos. Constituye también un aporte extraordinario de proteínas, grasas de las mejores -omega3, protectoras del sistema cardiovascular- y vitamina D, fundamental para crecer y que el cuerpo funcione bien.

La guinda para una parrillada saludable son las verduras y la fruta, que pueden prepararse en forma de pincho moruno, fácil de comer y apetitoso de disfrutar. Un ensartado de tomate cherry, cebolleta, pimiento verde, rojo y calabacín resulta «riquísimo, sanísimo y muy atractivo». Y si no lo ha probado nunca, haga lo mismo con la fruta. Un pincho a la brasa de melón, sandía y piña, en trozos hermosos, que pierden agua con el fuego, puede ser de postre un bocado difícil de olvidar.

El género, en la nevera hasta el final para evitar intoxicaciones

Dos de los errores más comunes en la elaboración de un parrillada tienen que ver con la inadecuada manipulación de los alimentos. La regla básica es que el género, sea carne o pescado, debe mantenerse en la nevera hasta el final. Refrigerarlo a una temperatura adecuada lo preservará de posibles contaminaciones, según destaca la médico nutricionista guipuzcoana Silvia Zuluaga. Si se tiene la carne congelada, ponerla directamente sobre la brasa también será una mala idea. Antes de hacerlo, ha de descongelarse, preferiblemente en el frigorífico, no a temperatura ambiente. El coste de dejarla fuera de la nevera se traduce en una pérdida de propiedades que resultan muy interesantes. Nadie sufrirá una intoxicación alimentaria, pero una inadecuada descongelación provocará que los cristales de agua rompan el tejido y se pierdan propiedades organolépticas de textura, sabor, olor...



Agua y zumos ayudan a controlar el exceso de alcohol

Para lograr una parrillada sana, tan importante como cuidar el menú y la forma de cocinar es vigilar el consumo de bebidas alcohólicas. El calor y la cháchara invitan a beber y aunque un vaso de vino o una cerveza con la comida puedan resultar hasta cardiosaludables, el asado al aire libre, entre preparativos, comida y sobremesa, pueda conllevar una excesiva toma de alcohol. Tener preparado en la nevera agua fresca y algunos zumos de frutas, a pesar de su contenido en azúcar, que también debe vigilarse, pueden resultar una buena alternativa. Incluso para los niños, que en este tipo de celebraciones, tienden a hincharse a refrescos.