

nutrición
hemos probado

¡Listos para servir!

Pastas, ensaladas, menestras, paellas... La lista de alimentos precocinados es cada vez más amplia y, aunque no conviene abusar de ellos, son una opción posible de vez en cuando.

La posibilidad de hacer una sopa en tres minutos o una paella en 10 es una idea más que tentadora. Pero, ojo, que las prisas no son las mejores aliadas de una alimentación saludable. Este tipo de productos es mejor consumirlos esporádicamente.

¿Por qué son buena opción?

Rápidos: la mayoría de los platos están listos en menos de 10 minutos.

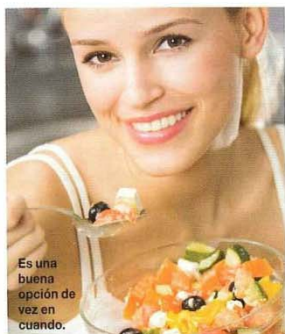
Fáciles de preparar: tan simple como abrir, calentar (al baño María, en el horno, en la sartén o en el microondas) y servir.

Variados: cada vez la oferta es más amplia, lo que permite cambiar el menú y probar algunos platos de la cocina internacional que, de otro modo, no degustaríamos.

Especializados: los hay con los requisitos para necesidades especiales (light, sin azúcar, sin gluten, sin lactosa, sin colesterol, bajo en sal...).

No hay que abusar porque...

...el tipo de aceite o grasa de condimentación suele ser saturada, lo que suma calorías y va poco a poco perjudicando al corazón.



Es una buena opción de vez en cuando.

- ...a pesar de que las nuevas técnicas minimizan las pérdidas de nutrientes, los platos preparados no son tan sanos como los caseros. Esto es debido a que generalmente dichos alimentos están cocidos y han perdido principalmente vitaminas.
- ...suelen ser platos condimentados y, a veces, contienen más azúcar y sal, entre otras cosas, porque el sodio se usa como conservante.
- Es habitual que estén compuestos de aditivos, como conservantes, colorantes, saborizantes...

Producto	¿Qué tiene?	Sus beneficios	Te interesa saber...
1. Ensalada ligera con soja, de Carretilla (200 g., 1,90 €).	Hortalizas, atún, brotes de soja, aceite de oliva.	La soja es ideal para la menopausia; baja en calorías. (99 cal. por 100 g.).	Es equilibrada. Los carbohidratos de los espirales combinan bien con la fibra y vitaminas de hortalizas.
2. Ensalada fresca de marisco, de Argal (240 g., 2,20 €).	Espirales (sémola de trigo), salsa surimi, maíz, guisantes, zanahorias, calamares y gambas.	Con ingredientes naturales, es fácil de llevar a todas partes. Incluye el cubierto. (284 cal. por 100 g.).	Contiene gluten, por lo que no es apto para celíacos. Tiene hasta un 44% de grasa.
3. Vida verde, de Cidacos (350g., 3,50 €).	Agua, alcachofas, aceite, jamón ibérico, sal, ácido ascórbico.	Todo regado con aceite de oliva virgen extra. (75 cal. por 100 g.)	Los hipertensos deben tomar este plato con moderación, ya que puede que tenga un exceso de sal.
4. Platolisto, de Gutarra (350 g., 3,45 €).	Aceite vegetal, ajo, sal, acelga, agua, patata.	Es uno de los que menos calorías tienen (59 cal. por cada 100 g.). Además, posee un bajo contenido en sodio.	Hay quien lo encuentra insípido, pero, si no tienes problemas con la tensión, puedes añadir sal.
5. Ke-como-hoy?, de La Sirena (275 g., 2,10 €).	Pasta (52%), hortalizas, garbanzos, grasa vegetal, sal, aroma, colorante.	Aporta las proteínas y los hidratos de los garbanzos. Es un plato completo. Los 100 g. aportan 147 cal.	La etiqueta no dice de qué grasa vegetal se trata.

