



La alimentación
es tarea de tod@s



AL-ANDALUS
FEDERACIÓN ANDALUZA DE
CONSUMIDORES Y AMAS DE CASA

Introducción

En las sociedades del llamado mundo occidental, y con estilos de vida influenciados por factores políticos, sociales, económicos y culturales de nuestro tiempo, se están produciendo cambios en los roles desempeñados por hombres y mujeres en el contexto laboral y social, del que no es ajeno el ámbito familiar. De tal forma, que el hombre se va implicando en tareas del hogar, como las relativas a la alimentación familiar, reservadas históricamente a la mujer, sobre todo en su faceta como ama de casa.

La Federación Andaluza de Consumidores y Amas de Casa, AL-ANDALUS, ha querido saber de qué forma se está produciendo esa incorporación del hombre a las labores alimenticias en el ámbito doméstico, para ello ha realizado un estudio a nivel andaluz, a través del que ha llegado a las estas conclusiones:

Existe un aumento gradual y progresivo de la implicación del varón en la gestión de la alimentación en el ámbito de lo personal y en la esfera del hogar familiar. Poniéndose de manifiesto una participación significativamente mayor de las generaciones más jóvenes en la realización de tareas alimentarias domésticas.

Este grado de implicación, en términos relativos, se podría considerar aceptable, si se compara con la realidad de un pasado no demasiado alejado en el tiempo. Pero se manifiesta todavía insuficiente, si tenemos en cuenta el nivel de desarrollo, en general, y de la incorporación de la mujer a todos los ámbitos de nuestra sociedad en los últimos años: político, económico, social, laboral, científico....

No obstante, el estudio muestra una moderada superioridad participativa del hombre en las tareas alimentarias respecto de otras actividades domésticas, en general. Observándose que la implicación en tareas como la compra y selección de los alimentos resulta más asequible para el varón que las relativas a la programación y preparación de las comidas.

Queda manifiesta la notable influencia de determinados factores en la evolución de la situación: la edad, el ámbito de convivencia del varón y la condición laboral-profesional de la esposa-pareja.

- Si bien, se puede considerar la menor edad generacional como elemento favorecedor de implicación, por el contrario, se muestra paralizado o ralentizado si el varón permanece conviviendo en el hogar de los padres.
- El entorno de convivencia en pareja, con o sin hijos, favorece la participación del varón en la gestión de la alimentación, en general, y la cooperación en las tareas alimentarias-domésticas, en particular.

- La condición de esposa-pareja trabajadora fuera del hogar familiar conlleva una considerable mayor implicación del varón en todo lo relacionado con la alimentación, tanto a nivel personal como familiar.

- La cualificación profesional del varón se muestra menos influyente de lo esperado, observándose una mayor relación cualificación-implicación en las esferas de las actitudes y comportamientos alimentarios saludables y educacionales, y menor en el campo de la participación del varón en las tareas alimentarias domésticas.

- El ámbito demográfico se muestra menos influyente en términos cualitativos que los anteriormente expuestos.

En cuanto a los aspectos de la alimentación relacionados con su influencia sobre la salud y la calidad de vida, el estudio ha puesto de manifiesto una buena actitud de los hombres andaluces. Ésta se podría atribuir a la notable influencia de factores como la información a todos los niveles, la educación y la promoción de la salud en los últimos años. Es precisamente en este punto, donde encontramos menos diferencias entre los varones jóvenes y los de mayor edad.

Es en el campo de la educación de los hijos sobre hábitos saludables en el que la implicación del varón se manifiesta considerablemente deficitaria. Si bien, se detecta una tendencia a la mejora; no en vano, las personas que han indicado que en su entorno comparten esta tarea ambos progenitores se encuentra significativamente más representada en el sector más joven de población y en las familias en las que la madre desempeña, además, trabajos fuera del hogar.

En general, se observa una buena correlación entre la participación del varón en las tareas alimentarias-domésticas y su implicación en el ámbito de las actitudes y los comportamientos en auto cuidados y comportamientos relacionados con la alimentación y la educación sobre hábitos saludables en la esfera familiar.

De todo lo expuesto, se desprende una evolución positiva, en líneas generales, de la situación, pero también que se precisan actuaciones de mejora sobre determinados sectores y situaciones relativas a la alimentación en la esfera familiar. Las intervenciones de promoción de la salud, en general, y de hábitos alimentarios saludables, en particular, sobre los varones, se muestran como un instrumento fundamental para adecuar las nuevas circunstancias asociadas al progreso y las necesidades de mejora de salud.



Algunas pautas para una alimentación saludable

Partiendo de la importancia que tienen unos buenos hábitos alimenticios para la conservación y mejora de la salud, y de la necesidad de que los hombres se impliquen cada vez más en la gestión y preparación de los alimentos en el ámbito familiar, AL-ANDALUS ofrece a la población en general, y aquéllos en particular, una serie de recomendaciones para que estas tareas les resulten lo más sencillas y cómodas posible, de forma que puedan contribuir de una manera eficiente a su propia alimentación y a la de su familia.

La confección de dietas y menús

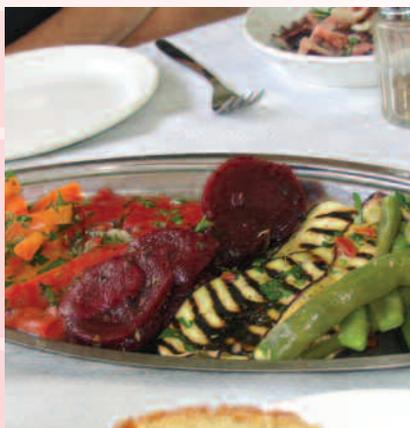
La planificación y confección de dietas y menús para tiempos determinados, atendiendo a unas pautas muy generales, pueden ahorrar tiempo, esfuerzos y gasto económico, pero sobre todo sirve para conseguir una alimentación más agradable y saludable.

Criterios básicos a tener en cuenta al planificar dietas y confeccionar menús

- Calcular el contenido calórico aproximado atendiendo a las necesidades por el gasto energético.

- Proporcionar los nutrientes necesarios y distribuirlos de forma adecuada. La alimentación variada es indispensable, y la Dieta Mediterránea una forma sencilla y eficaz de garantizar ingestas equilibradas.

- Tener en cuenta los periodos de tiempo, horarios, flexibilidad, economía, las apetencias y otras cuestiones que convengan al planificar las dietas, confeccionar los menús y en la distribución de la ración diaria de los alimentos.



En relación a las dietas, interesa elaborar un documento, con los datos y cálculos básicos: contenido calórico, número y horario de las tomas, distribución de alimentos en las comidas. Emplear términos alimenticios globales (carne roja, de ave, pescado azul, fruta, verdura, lácteo...), puede servir como guía para confeccionar menús durante periodos medios/largos de tiempo (trimestre, semestre) y facilitará la elección de los alimentos. Es conveniente hacerlas coincidir con las estaciones climáticas, para así satisfacer mejor las necesidades calóricas y nutritivas (dieta de invierno, de verano).

Al confeccionar los menús, debe atenderse, sobre todo, a la variedad de los alimentos a nivel de productos concretos (carne de ternera, lomo de cerdo, merluza, manzana, pera, zanahoria...). También debieran cuidarse las formas de preparación (recetas saludables, variadas y placenteras), la calidad y la economía (productos de temporada, origen...).

La Dieta Mediterránea como modelo de alimentación



En la Dieta Mediterránea tan importante son los alimentos como la frecuencia y las proporciones, es decir, la variedad de alimentos y el equilibrio de nutrientes, sin olvidar las formas de cocinarlos y la actitud al consumirlos: el predominio de cocidos sobre fritos, la preparación cruda de verduras y hortalizas (gazpachos, ensaladas, remojo-nes...), el fraccionamiento de la ración diaria de 4 a 5 tomas, las cenas más ligeras, el ambiente familiar y reposado de las comidas principales....

Características alimenticias de la Dieta Mediterránea

- Abundancia de alimentos vegetales: cereales y derivados (arroz, pan, pastas...), legumbres (garbanzos, lentejas, judías), hortalizas y verduras, frutas y frutos secos.
- Adecuado y preferente consumo de pescado y carnes de ave.
- Menores cantidades de carnes rojas: cerdo, ternera, cordero....
- Moderado consumo de huevos y lácteos.
- Habitual utilización del aceite de oliva en la condimentación y como fuente principal de grasa.
- Acompañamiento de vino en las comidas, con un consumo moderado.



Recomendaciones para una buena gestión de los alimentos

Comprar, almacenar y conservar los productos alimenticios

- Para realizar las compras de productos alimenticios, confeccione una lista con anterioridad; compre con frecuencia, sin prisa, relajado y sin hambre, sólo lo que realmente precise. Seleccione los alimentos atendiendo al etiquetado y a las propiedades alimenticias y nutritivas, y no sólo a la presentación o al aspecto.



- No abuse de preparados industriales (embutidos, bollería y pastelería industrial...), precocinados y alimentos servicio (hamburguesas, salchichas, pizzas, golosinas, fritos y otros empaquetados...), ya que suelen llevar un alto contenido en grasa saturada, colesterol, sal, aditivos y productos refinados.

- El etiquetado de los productos alimenticios, con sus indicaciones sobre ingredientes, origen, fecha de caducidad o consumo preferente e instrucciones sobre el modo de empleo, conservación y almacenamiento, constituye una valiosa fuente de información en cuanto a las propiedades nutritivas, calidad y seguridad alimentaria, por lo que resultan muy útiles al seleccionar, conservar y cocinar los alimentos. Puede servir especialmente en lo referente a la detección y control de las grasas.



- Almacene y conserve y manipule los alimentos en condiciones de limpieza e higiene, siguiendo las instrucciones del etiquetado, y procure aislar y separar los frescos de los ya cocinados para evitar contaminaciones cruzadas. Al congelar y refrigerar utilice las temperaturas adecuadas y separe por grupos o raciones según sus previsiones de consumo.

Elaborar las comidas y cocinar los alimentos

- Evite las frituras, dando preferencia a formas de cocinado sencillas como cocción, horno, grill, microondas, plancha, asados... sobre otras formas de cocinar y recetas que conlleven excesos de grasa. Cuando precise freír, hágalo preferentemente con aceite de oliva y, en todo caso, emplee la temperatura que corresponda y cambie con frecuencia el aceite que utilice.
- Existen procedimientos para reducir grasas al elaborar o cocinar las comidas, como empapar con papel el aceite de los fritos; retirar con antelación las partes grasas visibles de las carnes; la piel en las aves; o la capa superior de los guisos y estofados, una vez cocinados y después de que se hayan enfriado.



- Emplee procedimientos de cocinado que preserven mejor las propiedades de los alimentos, como pueden ser las ollas de presión rápidas, microondas, o la cocción en aluminio o al vapor.
- Reduzca la condimentación grasa. Cuando el caso lo requiera, utilice con moderación aceite de oliva, y procure elaborar sus propias salsas, ya que las salsas comerciales suelen contener grasas ocultas. La leche desnatada; el queso tipo parmesano; el yogur natural desnatado, rebajado con zumo de limón; la margarina baja en calorías; y la soja, añadiéndole alguna especia o hierba aromática, pueden ser algunas soluciones para elaborar salsas.
- Emplee la sal con medida, siendo más conveniente yodada, y pudiendo sustituirla en muchos casos por limón, especias o hierbas aromáticas.

Conducta en la mesa y actitud ante la comida

- A preparar la mesa y servir la comida deben colaborar todos los comensales, sirviéndose solamente aquello que precisen o prevean consumir. Congele la comida sobrante y que no tengan previsto comer de inmediato.



- Evite el picoteo entre horas y las comidas copiosas. No tenga a la vista alimentos que le inciten a picar, y si no lo puede remediar, recurra al agua o a los menos energéticos, como el zumo de tomate, zanahorias o alguna fruta o verdura....



- Distribuya la ración diaria en varias tomas, con horario adecuado. Procure no colmar los platos ni apurarlos sin apetito, y tenga en cuenta el contenido calórico y las cualidades nutritivas. Son mejor cinco comidas con menos cantidad, que dos o tres más abundantes. La cena debería adelantarse suficientemente a la hora prevista para dormir y ser más ligera y digestiva que el almuerzo.



- De ordinario, procure realizar, al menos las comidas principales (almuerzo y cena), en su casa. Entre otras ventajas (económicas, relaciones familiares...), conlleva mejora de la calidad y la seguridad alimentarias. También favorece el ambiente relajado, tan conveniente en la alimentación. Las discusiones en la mesa y comer viendo la televisión pueden distraerle o excitarle y provocar ingestas descontroladas, reducidas o excesivas y malas digestiones.

- Comer despacio y masticando bien facilita el funcionamiento de los mecanismos que regulan la sensación de saciedad y la digestión, asimilación y metabolización de los alimentos.

Otras cuestiones sobre alimentación

Debemos ser críticos ante los medios de comunicación, publicidad, modas y otros condicionamientos sociales, económicos, laborales e incluso familiares referidos al peso, la figura y la imagen, y dar más importancia a la alimentación saludable.



- La práctica de actividades físicas, deportivas, recreativas y culturales de forma equilibrada; atender a las relaciones sociales y familiares; realizar salidas al aire libre y el contacto con naturaleza facilitan los hábitos de alimentación saludables.

- Debemos prestar especial cuidado en la educación sobre alimentación saludable de niños y jóvenes, sobre todo en lo relativo al ejemplo de los padres y hermanos mayores, a las influencias externas (amistades, televisión, publicidad, modas), el ocio sedentario (televisión, videojuegos, Internet) y en lo referente a la moderación, e incluso restricción, en el consumo de comidas con exceso de grasas, bebidas alcohólicas y productos vigorizantes y azucarados: pizzas, hamburguesas, salchichas, embutidos, fritos, golosinas, pastelería y bollería industriales, refrescos azucarados....





AL-ANDALUS

FEDERACIÓN ANDALUZA DE CONSUMIDORES Y AMAS DE CASA

C/. Moratín, 6, 1º Izq. - 41001 Sevilla

Tlf.: 954 564 102 - Fax: 954 560 094

www.fed-andalus.es

E-mail: consumidores@fed-andalus.es



AL-ANDALUS MÁLAGA

Pinzón, 10, 2ºF

Tlf.: 952 21 35 40

Fax: 952 22 24 79

al-andalusmalaga

-consumidores@hotmail.com



AL-ANDALUS GRANADA

Gran Vía, 27

Tlf.: 958 28 08 88

Fax: 958 20 93 17

amas_al_andalus@yahoo.es



AL-ANDALUS CÁDIZ

Marqués de la Ensenada,

11, entreplanta A

Tlf.: 956 29 14 78

Fax: 956 29 15 45

fedgadir@terra.es



AL-ANDALUS CÓRDOBA

Duque de Homachuelos, 10

Tlf. y Fax: 957 47 72 27

consumoagusta@yahoo.es



AL-ANDALUS HUELVA

Alfonso XII, 41

Tlf.: 959 24 07 97

Fax: 959 54 02 63

aac_huelva@yahoo.es



AL-ANDALUS ALMERÍA

Avda. de la Estación, 8, 1º

Tlf.- Fax: 950 24 09 92

amasconsumidoresvdmaralmeria@hotmail.com



AL-ANDALUS JAÉN

Madre Soledad Torres Acosta, 10

Bloque A, entreplanta, izqda.

Tlf. - Fax: 953 26 11 56

federacionfresmarillas@yahoo.es



AL-ANDALUS SEVILLA

Velázquez, 12 - 3º Izqda.

Tlf.: 954 22 58 54

Fax: 954 21 46 59

consumohispalis@hotmail.com



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD