

Ada Parellada: “Muchísima gente confunde comer sano con comer para adelgazar”

[Ada Parellada: “Muchísima gente confunde comer sano con comer para adelgazar”](#)

[imprimir](#)



A pesar de haber estudiado derecho, Ada Parellada (Granollers, 1967) terminó entregándose a su pasión por la gastronomía, algo que le venía de familia, ya que

padres y abuelos habían sido hoteleros y restauradores por tradición. Se coló en todas las cocinas que pudo hasta que logró abrir su propio restaurante, Semproniana, y luego un par más (Pla dels Àngels y Petra), los tres en Barcelona. Colabora en medios de comunicación, imparte talleres y cursos de cocina, y da charlas sobre alimentación y nutrición.

Ha escrito también varios libros, como *Sal de vainilla* o *Como hecho en casa*. Su última publicación, [*En táper*](#) (Salsa Books, 2013), recoge deliciosas recetas para llevar al trabajo o al colegio.

¿Cuál es el error más habitual que cometen las familias de nuestro país en relación con su alimentación diaria?

Creo que el error más habitual es querer reproducir el modelo de gestión de la cocina doméstica de sus madres y/o abuelas. La incorporación de la mujer al mundo laboral remunerado y, como consecuencia, la falta de tiempo, nos aleja de la cocina. Somos buenos gestores de empresa y nefastos gestores domésticos. Así pues, propongo la revolución de las cocinas desde lo esencial: **cambiar el sistema de organización** y obtener con ello una mejor salud de uno mismo y de toda la familia.

Hay **dos premisas que ya no funcionan**:

- **Decidir el menú al último momento.** Decía un actor que la improvisación solo salía bien cuando se sabía de perillas el guión. Sólo cuando hemos planificado y organizado bien nuestra cocina podremos improvisar con éxito.

- **Elaborar la totalidad de la receta.** Tenemos tan poco tiempo que no nos podemos permitir el lujo de realizar de una tacada toda la receta del plato que vamos a comer de aquí a cinco minutos. Así pues, se impone el “ensamblaje”, o sea tener unas bases en nuestra nevera y añadirlas en el momento de la comida.

“Comer ensalada para cenar produce retención de líquidos”, “la pasta y el pan engordan”, “beber agua con la comida no es bueno”... ¿Cree que aún existen demasiados mitos relacionados con la nutrición?

No sólo existen demasiados mitos relacionados con la nutrición, sino que cada día aumentan en número. Los estudios científicos sobre nutrición no deberían pasar a conocimiento de la población general sin haber pasado por el filtro del sentido común. Tanta información nos confunde y nos desinforma. Un estudio científico leído por un experto es un estudio científico a tener en cuenta y a transmitir en pequeñas

dosis a la población. **Un estudio científico leído por un ignorante en la materia puede transformarse en una alarma social.**

¿Esto se debe a que a la gente le falta información o interés por la nutrición?

La desinformación se basa en que muchísima gente **confunde comer sano con comer para adelgazar**. Hay demasiado interés por la nutrición y por querer medicalizar los alimentos. Y yo opino que comer sano no significa estar obsesionado por los números: cinco frutas al día, tres raciones de hidratos de carbono, proteína animal dos veces por semana. ¡Nos vamos a pasar el día contando! Además, cuando se normativiza tanto un hecho tan cotidiano como la alimentación, terminamos por saltarnos las indicaciones constantemente, desmotivándonos y dejando de preocuparnos por lo básico: **comer cada día sentados en la mesa del comedor rodeados de la familia. Esto sí que es saludable.**

Si en el plato ponemos un día pasta, otro legumbres, otro verdura, otro sopa... y lo acompañamos con pan, bebemos agua y culminamos la comida con fruta fresca, ya habremos hecho un gran avance en cuanto a alimentación saludable. En definitiva, se trata de que conseguir hacer lo básico sea nuestro objetivo.

Aparte de escribir libros y dirigir dos restaurantes, realiza diferentes actividades, entre ellas talleres de cocina para niños. ¿Cuál es la mejor manera de inculcar buenos hábitos alimenticios a los pequeños de casa?

Esta pregunta requeriría dos horas de charla. Lo primero que debemos tener en cuenta es que los que hoy son pequeños, en nada van a ser adolescentes que van a escoger cómo y cuándo. Quiero decir que nuestro objetivo no es tanto que coman perfectamente ahora, sino que sepan escoger bien su comida cuando sean más autónomos. Y eso se consigue gracias a tres parámetros:

- **Tiempo:** Vamos a inculcar buenos hábitos alimenticios durante todo el tiempo que dure la infancia. No nos vamos a desesperar si a los dos años no come brócoli (éste es uno de los principales problemas de los padres, que pretenden que enseguida les guste todo). Tenemos que saber que para que a un niño le guste una comida o un alimento lo va a tener que probar un mínimo de ocho veces.

- **Constancia:** Debemos poner la mesa, preparar un menú, sentarnos y compartir. Y debemos hacerlo a una hora determinada (salvo algunas excepciones). Los hábitos

son la consecuencia de la repetición. Si cada día cenamos a cualquier hora, o hay días en los que ni se cena, o se cena cualquier cosa, el adolescente (o niño) va desorientado y termina comiendo una bolsa de patatas fritas cuando tiene hambre. En definitiva, picoteando. La constancia es fácil recomendarla y tremendamente cansado ejecutarla, pero es el único sistema.

- **Buen humor:** La mesa no es el espacio del conflicto ni de las regañinas. Ni la comida es una herramienta de negociación ni de premio o castigo. Cada vez que algo nos exalte y nos ponga nerviosos, debemos pensar que es un lujo poder disfrutar de la comida en familia.

En su última publicación, *En Táper*, recoge ideas ricas y saludables para que comer en la oficina o en el colegio no se vuelva aburrido ni desequilibre nuestra dieta. ¿Nos puede dar algunas pistas?

Soy consciente de que es casi imposible encontrar motivación para cocinar para uno mismo, y por lo tanto es fácil que los tápers sean monótonos. También comprendo que en el táper vayan a parar los restos de las comidas anteriores. Pero considero que con un poco de imaginación podemos transformar los restos en nuevos platos, es decir, integrar los restos de manera que se transformen en nuevas propuestas originales y divertidas.

Si cocinamos cada día para la familia, no nos dará pereza encender un fogón para saltar un arroz con guisantes, zanahoria, nueces y aceite de albahaca. Eso sí, siempre que el arroz esté ya cocido, la zanahoria escaldada y el aceite de albahaca listo para usar.

¿Existe algún alimento o comida que esté prohibido llevar en un táper?

En principio no, pero algunos compañeros de oficina se han quejado del pescado. Y es cierto que **el pescado es más adecuado destinarlo a las cenas**, puesto que es delicado y puede exhalar aromas desagradables al ser transportado.

Más que un alimento en concreto, hay **preparaciones poco adecuadas**. Por ejemplo, jamás debemos aliñar una lechuga porque se ablanda su textura y es muy desagradable. Lo más indicado es tener un aliño en el despacho y terminar la ensalada en la oficina.

Si queremos transportar preparaciones con salsas muy líquidas o aceites, debemos tener mucho cuidado a cerrar bien el recipiente porque puede ser muy desagradable si nos cae el aceite en la maleta.

Tampoco son muy adecuadas las preparaciones que se “pasan”, por ejemplo los arroces guisados o a la cazuela, o la pasta a la carbonara. Lo que nos llega a la oficina es una auténtica pelota para jugar a tenis.

En cuanto a una dieta saludable, ¿es necesario saber cocinar para comer bien?

En realidad no debería ser necesario, pero es muy recomendable. Si cocinamos, y nos sale bien, nos sentimos orgullosos y termina siendo una pescadilla que se muerde la cola, porque cada vez nos interesa más la cocina y, por ende, qué cocinamos. Aún así, en el mercado hay multitud de propuestas saludables para casi ni cocinar o incluso ni encender un fogón. La industria alimentaria ha detectado que está subiendo toda una generación sin habilidades culinarias y ofrece, cada día más, platos “ready to eat”, listos para comer. Estos platos responden a la demanda del mercado, que incluye la salud y el equilibrio.

Para facilitar la tarea de cocinar existen numerosos recursos. Entre los más prácticos destacan los robots de cocina. ¿Suele utilizar este tipo de aparatos?

Por supuesto. ¡Todos los que puedo adquirir! Son de gran ayuda y facilitan la tarea. Te dan la sensación de ser un pulpo, porque te permiten hacer más de una receta a la vez y parece que, como mínimo, ¡tengas ocho brazos!

Chef Plus Induction ofrece menús preestablecidos (pasta, arroz, verduras, carne, pescado...), realiza diferentes tipos de cocción (al vapor, horno, plancha, freír/sofreír...) y se puede programar para que tenga lista la comida a la hora deseada. ¿Cree que puede ser una buena herramienta para personas con poco tiempo o que no sepan cocinar y quieran llevar una dieta sana?

Sin ninguna duda. El hecho de poder programar las cocciones, y que no sólo se trate de hervidos, es un gran avance. Es maravilloso llegar a casa y encontrarse con la comida hecha, como si tuvieras una “mamá”...

Para finalizar, hay personas para las que cocinar es sólo una rutina. ¿Cómo pueden hacer que ello se convierta en algo placentero y sorprendente?

Una manera de conseguir cambiar la rutina de la cocina es dejar entrar nuevos alimentos y tipos de cocción en nuestra dieta. A medida que vamos descubriendo nuevas texturas, nuevos aromas, nuevos sabores, nos daremos cuenta de también nuestra vida cambia de color.

Etiquetas

[chef Ada Parellada](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[familia chef plus](#)

[restaurante Petra](#)

[Restaurante Pla dels Àngels](#)

[restaurante semproniana](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar