Granada74 - Celta
sábado, 24 de mayo - 17:30 h.
89.3 fm y www.radiogranada.es

CARRUSEL DEPORTIVO
GRANADA74 - CELTA
1 - 1
Finalizado
ESCUCH

ESCÚCHANOS | EMISORAS | PUBLICIDAD | LA SER EN MP3 | BLOGS | LOCALIA

Detenidos padre e hijo por agredir a agentes en un tumulto que congregó a 30 personas

los primeros en contarte lo último

Escuchar Boletín Informativo

Carrusel Deportivo Granada
OIR AUDIO
Jesús Mª Simón
Buscar

Martes, 27 de mayo de 2008

Alimentos de 4ª y 5ª gama, solución saludable a la falta de tiempo en cocina

La dieta mediterránea, relacionada con el modelo de alimentación saludable, requiere tiempo en la cocina, algo que en la actualidad se ha convertido en un reto superable con los productos de cuarta y quinta gama -listos para consumir o envasados al vacío- que han experimentado un fuerte desarrollo.

Este nuevo sector culinario es recomendado por numerosos expertos para solucionar el problema de la falta de tiempo y mantener una dieta saludable, y aunque España entró con más de una década de retraso respecto a otros países europeos, en la actualidad su crecimiento es de los más elevados.

Por cuarta gama se entiende el procesado de hortalizas y frutas frescas limpias, troceadas y envasadas en bolsas para su consumo; mientras que la quinta gama engloba los productos que ya han sido cocinados, y luego congelados o envasados al vacío para que también estén listos para consumir.

"Todo lo que facilite a las personas una dieta saludable está bien", ha manifestado a Efe el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la **Universidad de Granada**, Emilio Martínez, quien ha explicado que los alimentos de cuarta y quinta gama no están muy procesados, por lo que sus propiedades nutricionales se mantienen.

En el caso de los productos de quinta gama, el experto ha precisado que serán más o menos aceptables según los tratamientos que se apliquen sobre ellos, y en este sentido, ha mencionado cocinar el producto una vez se ha envasado al vacío con el fin de evitar los conservantes.

Otro de los defensores de la nueva gama de alimentos es el Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea (IEAMED), una entidad adscrita a la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía.

Uno de sus técnicos, Javier Hernández, ha explicado que la cuarta y quinta gama surgen por la demanda de los consumidores, a quienes su acelerado ritmo laboral les quita tiempo para cocinar y ya no se conforman con comer bocadillos o recurrir al "fast food".

Pero no sólo los consumidores son los grandes beneficiarios de esta nueva tendencia culinaria, sino también el sector de la restauración, que puede ofrecer comida sana a la vez que ahorra tiempo, según ha apuntado Hernández.

Aunque estos productos no requieren mucho tiempo para su cocinado, ya que entre el calentamiento y la ingesta no transcurren más de 15 minutos, es cierto que deben consumirse en un plazo corto.

La nueva gama de alimentos ha supuesto una revolución en el tiempo y en la elaboración de los productos, y aunque todavía tiene en España un largo camino por recorrer en comparación con otros países europeos, los expertos le auguran un buen porvenir.

Publicada el Domingo, 25 de Mayo de 2008 por Redaccion

Enviar Comentario

Radio Granada S.A. no se responsabiliza de los comentarios vertidos en esta página; son propiedad de quien los envió.

Radio Granada S.A ® [2005]