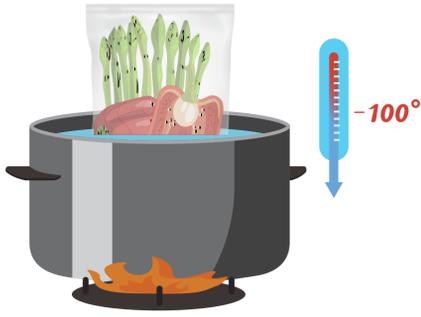


MÉTODOS DE COCCINADO MÁS SALUDABLES

La cocción es un proceso culinario capaz de transformar química y físicamente la textura, composición y valor nutritivo de los alimentos, mediante la acción del calor, haciendo la comida más digerible y apetecible y aumentando la seguridad y vida útil de los alimentos. Durante el proceso de cocción se pierden nutrientes, por lo que se debe elegir el método de cocción que mejor mantenga las cualidades nutritivas del alimento.



VACIO¹

Consiste en colocar el alimento en un envase hermético y termorresistente, del que se extrae el aire del interior. Se realiza una cocción a una temperatura menor de 100°C, seguido por una rápida bajada de temperatura en abatidores. Se preservan las cualidades organolépticas al conservarse mejor las sustancias volátiles e hidrosolubles dentro del alimento y los componentes aromáticos, potenciando su sabor.



VAPOR¹

Consiste en cocinar los alimentos con el vapor de agua, sin contactar con el agua líquida. Permite conservar las propiedades de los alimentos sin pérdidas de vitaminas ni minerales. Este tipo de cocinado además de respetar la estructura de los alimentos, potencia las características organolépticas del mismo (olor, sabor y apariencia). Se recomienda para cocinar verduras y hortalizas, pero también para carnes y pescados o pasta y arroz.



MICROONDAS²

¿A favor o en contra del microondas?

Existen malas interpretaciones acerca de la cocción con microondas. Se debe aclarar que el alimento cocinado al microondas no se convierte en “radioactivo”, ni emite ningún tipo de radiación. Los alimentos cocinados en un microondas tienen el mismo valor nutritivo y son igual de seguros que los alimentos cocinados en un horno convencional.



HORNO^{1,3}

El fluido de contacto es el aire a alta temperatura (180-200°C). Con el cocinado al horno, se mejora la digestibilidad del alimento. Una de las modalidades más sanas en la cocción al horno es el papillote, donde se envuelve el alimento en papel de aluminio, de forma que se cuece en su propio jugo, potenciando su sabor y asegurando que su contenido de nutrientes permanezca casi intacto. Es una técnica de elaboración sencilla y requiere poco tiempo.



PLANCHA^{1,3,4}

Este tipo de cocción se produce por el contacto directo del alimento con el foco de calor. Es un método de cocción rápido y sabroso. Con esta técnica las proteínas del alimento se coagulan y se crea una capa crujiente, que permite mantener el jugo de los alimentos.

La temperatura inicial debe ser alta para reducir la pérdida de nutrientes, y después se debe disminuir para que pueda ocurrir la cocción interna del alimento. A menor tiempo de cocción, menor cantidad de nutrientes se pierden.

1. Caracuel García. Libro: Técnicas de Cocción Saludables aplicables a la Alimentación Mediterránea.

2. OMS | Campos electromagnéticos & salud pública: Hornos microondas. (2016, August 4). (Acceso: 06/02/2020). Disponible en: https://www.who.int/peh-emf/publications/facts/info_microwaves/es/

3. Nieto, & Carla. (2014, July 1). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. (Acceso 06/02/2020). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-sabor-color-textura-X0213932414396318>

4. SENC. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guías Alimentarias para la población española, 2016.