

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Técnicas Cocina



ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
CÓMO COCINAR.....	3
• Las verduras y hortalizas	3
• Las frutas	4
• Las legumbres.....	4
• Los huevos	5
• La carne.....	5
FORMAS SALUDABLES DE FREÍR.....	7
CONSEJOS PARA REALIZAR UNA FRITURA CORRECTA:	7

Las técnicas para cocinar más utilizadas son hervir, asar, a la plancha, al vapor, salteado, freír, microondas...

CÓMO COCINAR...

• **Las verduras y hortalizas**

- ✓ El calor de la cocción destruye parte de los nutrientes y el agua también diluye vitaminas y minerales.
- ✓ Es importante consumir hortalizas crudas al menos una vez al día además de las que tomemos cocinadas.
- ✓ Es conveniente no poner las verduras a remojo, perdería nutrientes, solamente lavarlas y escurrirlas cuidadosamente.
- ✓ Cuanto más cortemos las hortalizas, mayor es la pérdida de vitaminas y minerales.
- ✓ Unos consejos para su preparación:
 - Cortarlas en grandes trozos.
 - Utilizar la menor cantidad de agua posible y la olla tapada.
 - Cuanto menor sea el tiempo de cocción menor será la pérdida de nutrientes. Lo ideal es al vapor, al baño maría o la olla a presión, ya que disminuye el tiempo de cocción.
 - Podemos aprovechar el líquido de cocción para elaborar platos como sopas, salsas...
- ✓ ¿Es sano freír las verduras?
 - Tenemos que tener en cuenta que, si se cocinan de esta forma, pueden quedarse con algo de aceite y que sus calorías sean más.
 - Si las freímos con altas temperaturas se pueden destruir algunas vitaminas, pero puede favorecer a la absorción de otras.

- **Las frutas**

- ✓ Al consumirlas crudas aprovechamos al máximo las vitaminas y minerales de las frutas.
- ✓ Debemos evitar el consumo excesivo de frutas asadas, en compota o cocidas.
- ✓ Es preferible las frutas que se consuman, las que se puedan, con piel o cáscara (lavándose muy bien).



- **Las legumbres**

- ✓ Las legumbres secas (garbanzos, lentejas, etc...) necesitan estar a remojo 6 o 12 horas antes de cocinarse para poder ablandarse.
- ✓ El remojo es recomendable que sea con agua fría, porque si se hace con agua caliente puede perder vitaminas.
- ✓ Para cocerlas más rápido se pueden cocinar en una olla a presión y para que no se haga espuma mientras se cocina, se puede echar una gota de aceite antes de empezar a cocinarlas.

- **Los huevos**

- ✓ ¿Cómo podemos comprobar la frescura de un huevo?
 - Debemos introducirlos en un vaso de agua y si se hunde, es un huevo fresco. Si no se hundiera, debemos evitar consumirlo.
- ✓ La cocción de un huevo es de alrededor de 10-12 minutos con agua hirviendo.
- ✓ Es fundamental cocer bien un huevo bien porque se coagulan las proteínas, lo que hace más fácil la digestión de las mismas. Además, se destruyen los microorganismos como la salmonella, que puede provocarnos una intoxicación.
- ✓ Por lo anterior, es muy importante que el huevo esté bien cuajado cuando cocinemos tortillas o revuelto.

- **La carne**

- ✓ En la carne cruda existen microorganismos propios del animal que pueden producir infecciones alimentarias, pero estos microorganismos son destruidos con el calor a la hora de cocinarse.
- ✓ Las carnes se pueden cocinar de muchas formas: a la plancha, al horno, hervidas, guisos, cocidos, fritas...
- ✓ Las técnicas en las que menos aceite se utiliza son: a la plancha, hervidas y asadas.
- ✓ El guiso:
 - Puede ser muy saludable y sabroso si se realiza de una forma adecuada, porque se utiliza poco aceite y se pueden echar verduras y legumbres con la carne (así el plato sería mucho más completo).
- ✓ El asado:



- Tiene doble beneficio. Nos aporta menos calorías porque no lleva aceite. Si lo hacemos a fuego fuerte, se crea una capa más crujiente en la carne y eso hace que los nutrientes no se “escapen” haciendo la carne más jugosa.
 - El horno para cocinar tendrá que estar entre 180 y 190° para asegurarnos de que los microorganismos desaparezcan.
 - Nos daremos cuenta de que se alcanza esa temperatura porque en el caso de la carne vacuna se pondrá de color grisáceo y en el pollo desaparecerá el color rosáceo.
- ✓ La barbacoa:
- Esta técnica es muy práctica porque se puede hacer al aire libre, pero tiene un efecto negativo y es que se producen hidrocarburos aromáticos tóxicos que se crean cuando la grasa cae sobre las brasas, por lo que sería bueno consumir carne magra.
- 
- ✓ El microondas:
- Podemos descongelar pequeñas piezas de carne y pescado en poco tiempo.
 - Así se impide el crecimiento de microorganismos.
 - Podemos cocinar en él verduras, hortalizas, carnes, cereales... Sin utilizar aceite.
 - Es una forma de cocinar bastante saludable y podemos tener platos sabrosos.
 - Permite recalentar la comida en poco tiempo.

● FORMAS SALUDABLES DE FREÍR

- ✓ Los alimentos fritos tienen más calorías y además provocan una digestión más larga que otros alimentos. Por ello es conveniente moderar el consumo y aprender la forma correcta de cocinar fritos.
- ✓ Si realizamos una fritura correcta la pérdida nutricional puede ser mínima.
- ✓ Con una fritura bien realizada se puede evitar dos resultados no deseados:
 - La pérdida de nutrientes debida a las altas temperaturas que alcanza el aceite.
 - El aumento del valor calórico de los alimentos causados por el exceso del tiempo de fritura (que le lleva a una impregnación excesiva de grasa).

● CONSEJOS PARA REALIZAR UNA FRITURA CORRECTA:

- ✓ Aceite:
 - **El mejor aceite es el de oliva** porque soporta temperaturas más altas que los otros aceites.
 - Si el aceite se quema, **se pueden producir compuestos irritantes o tóxicos.**
 - Es importante no mezclar diferentes tipos de aceite a la hora de freír y no reutilizar muchas veces el aceite de fritura.
- ✓ Cantidad de aceite:
 - Es recomendable utilizar abundante cantidad.



- El alimento debe de “nadar en aceite”
- ✓ Temperatura a alcanzar:
 - Las frituras se hacen entre 175° y 200°, **evitando que el aceite humee**. El punto de humo del aceite de oliva es de 210°.
 - El aceite se debe calentar a fuego moderado, nunca a fuego vivo.
- ✓ Inicio de la fritura:
 - Es importante que el alimento se introduzca cuando el aceite alcance la temperatura indicada.
 - Si introducimos el alimento cuando el aceite está frío el aceite se impregnará de grasa.
- ✓ Alimentos a freír:
 - Congelados: debemos introducirlos en aceite caliente y en pequeñas porciones, con el fin de que no baje mucho la temperatura.
 - Verduras: son más delicadas y se tienen que freír con aceite menos caliente.
 - Carnes o pescados: si las rebozamos con harina o huevo se creará una capa exterior para impedir la salida de agua y sales minerales.
- ✓ Fin de la fritura:
 - Cuando el alimento esté cocinado, tenemos que retirarlo cuidadosamente y colocarlo sobre una rejilla para que se desprenda aceite o bien sobre un papel absorbente.
 - Es conveniente colar rápidamente el aceite para impedir que las pequeñas partículas de alimentos se queden en el aceite aún caliente y guardado en un recipiente opaco y cerrado.

