

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

6 formas de cocinar los alimentos: ¿Cuáles son las más saludables?

El Ciudadano · 3 de noviembre de 2015





Beneficios de los diferentes tipos de cocción

¿Estás pendiente de tu alimentación? Entonces es muy probable que también te interese conservar todas las propiedades nutritivas de los alimentos que consumes. Cada forma de cocción es diferente y puedes optar por la que más se ajuste a tu gusto. ¡Descubre las ventajas de cada una en este artículo!

Como ya debes de saber, en los últimos tiempos existe la tendencia a nivel mundial de **deconsumir alimentos bajos en grasa y calorías**. Pero, para ello no basta con que elijas alimentos que tengan

esas características sino que también tienes que **poner atención en la preparación de los mismos**, ya que existen diferentes formas de hacerlo y algunas son más saludables que otras.

Otro punto importante es **cada tipo de cocción tiene sus trucos** y muchas veces por desconocimiento, por más que el alimento a cocinar sea muy nutritivo, puedes convertirlo en lo contrario por no saber aplicar bien un método de cocción. ¿Quieres conocer cuáles son las formas más saludables de cocinar un alimento? Toma nota de los siguientes consejos.

Cómo cocinar en forma saludable los alimentos

Al vapor

Es un método simple para cocinar los alimentos que consiste en mantenerlos encerrados en un ambiente impregnado de vapor. Para ello puedes utilizar una cesta perforada que descansa sobre una olla de agua hirviendo con tapa.

- **Beneficios.** No añades grasa durante la preparación. Conserva los nutrientes mejor que cualquier otro método de cocción. Es una cocción rápida y muy saludable.
- **Alimentos recomendados.** Es perfecta para el pescado y los mariscos, ya que permite que no se seque su carne. También es ideal para cocinar todo tipo de verduras.
- **Trucos.** Para que los vegetales se cocinen al mismo tiempo, deberás cortarlos en trozos pequeños los que son más duros y en rodajas más grandes los más tiernos. Una buena idea es que conserves el líquido resultante de la cocción ya que contiene gran cantidad de vitaminas y minerales y puedes utilizarlo para preparar una sopa, arroz, etc.

Hervido

Es quizás una de las cocciones más populares y consiste en sumergir carnes, hortalizas, cereales o legumbres en agua o caldo caliente, durante cierto tiempo.

- **Beneficios.** Como no es necesario que utilices ningún tipo de grasas, resulta una preparación ligera que siempre te sentará bien. Además, te permitirá obtener almíbares, caramelos o salsas bien espesas.
- **Alimentos recomendados.** Es aplicable a casi todos los alimentos, incluida la fruta.
- **Trucos.** Lo ideal es que cocines los alimentos el tiempo justo y necesario, no más, para que no pierdan valor nutritivo.
- Carne: entre 1 hora y 1 hora 45 minutos
- Hortalizas: entre 10 y 25 minutos
- Frutas: 25 minutos
- Cereales: de 10 a 15 minutos

- Legumbres: 20 minutos

Escaldado

Consiste en colocar agua hirviendo en un recipiente, agregar sal e introducir los alimentos. Para que queden bien cocidos deberás dejarlos de 15 a 20 segundos en el agua hirviendo y luego retirarlos rápidamente. Es una técnica previa a un segundo tratamiento, como puede ser la congelación y conservación en seco.

- **Beneficios.** Como produce un ablandamiento del alimento, te facilitará su posterior peladura en el caso de los tomates, por ejemplo, y será más fácil limpiarlos y envasarlos después si lo deseas. Acelera los tiempos de cocción de las hojas de los vegetales.
- **Alimentos recomendados.** Es una forma ideal de conservar frutas y verduras de estación.

Frito

Cocinar a muy alta temperatura por un tiempo muy corto es la esencia de la fritura. Consiste en sumergir un alimento en abundante aceite, a una temperatura que puede alcanzar hasta los 180 °C.

- **Beneficios.** La rapidez que se emplea para cocinar los alimentos permite que estos conserven sus propiedades nutritivas.
- **Alimentos recomendados.** Brócoli, repollo, berenjena, pimientos, patatas, champiñones, carne de cerdo y vacuna, pollo, pescado, camarones, vieiras y tofu.
- **Trucos.** Como los alimentos se cocinan muy rápido deberás cortarlos en trozos pequeños y uniformes para asegurarte de que queden bien cocidos. Para evitar que los alimentos queden impregnados de aceite, espera hasta que el aceite esté bien caliente antes comenzara freírlo. Utiliza preferentemente aceite de oliva para las frituras, ya que aguanta mejor las altas temperaturas. Evita que los alimentos se quemen o humeen y cuando los retires del aceite, escúrrelos bien en papel absorbente.

Asado

Consiste en la exposición de los alimentos a fuego directo, ya sea de una cocina eléctrica, a gas o de una parrilla a leña.

- **Beneficios.** Es muy fácil de realizar debido a que el calor es constante, lo único que necesitas hacer es mover los alimentos más cerca o más lejos de la llama en función de cómo te guste el grado de cocción. Además, te permitirá mantener el sabor innato de cada alimento al cocinarlos individualmente.
- **Alimentos recomendados.** Es un método especial para preparar salmón, pollo, carne vacuna, pimientos, patatas, batatas, calabacines y otras verduras.
- **Trucos.** Siempre te conviene precalentar la parrilla durante 30 minutos con el estante en su lugar para que los alimentos se pueden asar rápidamente. Para darles más sabor y que los alimentos no se sequen, marina los cortes magros e incluso verduras, una hora antes de colocarlos en la parrilla.

Salteado

Esta forma de cocción te permitirá cocinar los alimentos con rapidez, pero manteniendo su esencia de sabor.

- **Beneficios.** Logras que los alimentos queden crujientes, conservando gran parte de su valor nutricional. Es una forma que puedes utilizar para ayudar a que tus hijos coman alimentos habitualmente rechazados como las verduras o el pescado.
- **Alimentos recomendados.** Sobre todo verduras, hortalizas y legumbres.
- **Trucos.** Antes de comenzar con el salteado, deberás verificar que todos los ingredientes estén cortados de tamaño similar. De no ser así, los más grandes quedarán menos cocinados que los más pequeños.

Vía: <http://www.innatia.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)