

TENDENCIAS

8 alimentos que No debes recalentar JAMÁS

El Ciudadano · 25 de enero de 2016



La velocidad de los días, el cansancio, la necesidad de comer sano, etc etc, nos hacen a menudo utilizar el microondas como tabla de salvación infalible a la hora de realizar una preparación rápida o rescatar lo que teníamos congelado.



Sin embargo, el listado de alimentos que te mostramos a continuación, es muy peligroso de recalentar:

Espinacas, betarragas (remolacha) y apio

Al recalentarlos en el microondas los nitratos que contienen se pueden volver tóxicos y liberar agentes cancerígenos, por eso evita recalentar cualquiera de estos tres alimentos.

Champiñones

En general, los champiñones se deben comer por completo después de la preparación, las proteínas se pueden deteriorar y eso hace daño al estomago.

Huevo

Se puede volver tóxico y dañar tu sistema digestivo.

Papas

Si esperan a que se enfríen antes de meterlas al refrigerador, las temperaturas altas pueden crear una extraña bacteria llamada botulismo. Por eso es mejor refrigerarlas de inmediato y que al recalentarlas no se produzca esta bacteria.

Arroz

El arroz crudo contiene esporas de bacterias que pueden causar intoxicación estomacal y sobreviven incluso cuando lo cocinan. Al recalentar, las esporas se multiplican.

Pollo

La composición de proteínas del pollo cambia cuando se recalienta y puede causar problemas digestivos.

Fuente: [El Ciudadano](#)