

### **TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES:**

- Cocción al vapor: Se realiza en una olla con un poco de agua y una cestita especial donde se colocan las verduras o alimentos, y se tapa la olla. La intención es que éstas no estén en contacto con el agua para preservar al máximo sus nutrientes (vitaminas y minerales principalmente).



- Salteado: Se preparan en una sartén o wok con un poco de aceite bien caliente para que los alimentos queden ligeramente cocinados (sobre todo las verduras al dente) y mantengan así sus propiedades nutricionales.



- Crudos y macerados: Las verduras crudas preservan 100% sus enzimas (sustancias que ayudan a la digestión), vitaminas y minerales. Las verduras y hortalizas son necesarias y hay que introducirlas al menos una vez al día. Si las maceramos en vinagretas, zumo de limón, salsa de soja, vinagre, agua con sal, etc., favorecemos una mejor digestión, aportamos sabor y ayudamos a que se conserven durante más tiempo.



- Escaldados o blanqueados: Lo más frecuente es usar esta técnica para las verduras y hortalizas.

En un cazo alto se pone agua con un poco de sal y se lleva a ebullición. Cuando hierve se añaden las verduras troceadas pequeñas durante tan solo 1-2 minutos. De esta forma están en contacto con el agua poco tiempo y también se garantiza que conserven al máximo sus nutrientes (vitaminas y minerales).



- Hervidos: Tipo de cocción donde se ponen los alimentos en abundante agua hirviendo durante unos minutos hasta que éstos están cocinados. Esta técnica favorece la pérdida de nutrientes (vitaminas y minerales) de las verduras y hortalizas, pero es necesaria para los cereales (pasta, arroz, etc.), las patatas, las legumbres, entre otros. Cuanto más tiempo dejemos los alimentos en agua una vez realizada su cocción, mayor pérdida de vitaminas y minerales tendrán.



- Microondas: Dicha técnica permite cocciones muy rápidas de la mayoría de los alimentos. Las ondas emitidas mueven las moléculas de agua del alimento, esto provoca calor y como consecuencia, se produce la cocción. Es un método de cocción que preserva muy bien las vitaminas y minerales por el hecho de su rapidez en la cocción y porque los alimentos se cocinan en su propio jugo (la mayoría) lo que hace que no sea necesario añadirles agua.



- Horno: Es el proceso de cocción por medio de calor seco que generalmente se efectúa en un horno. Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido.



- Papillote: Cocinar con esta técnica es garantía de sabor y de preservar la mayoría de nutrientes. Un ejemplo común es preparar pescado al papillote con verduras, zumo de limón y condimentos. Hay diferentes opciones para hacerlo, por ejemplo papel de aluminio, papel sulfurado para horno o estuches especiales con tapa. La idea es que el alimento a cocinar se cueza en su propio jugo y con el vapor que se genera. Es una forma sana y nutritiva de preparar nuestro pescado favorito.



Técnica culinaria	Conservación de nutrientes
Vapor	+++
Salteado	+++
Crudo y macerado	+++
Escaldado	++
Hervido	+
Microondas	+
Horno	++
Papillote	++