

A close-up photograph of a roasted pig knuckle (Cochinillo) in a black pot. The knuckle is golden-brown and glistening, with a sprig of fresh green herb on top. It is surrounded by sliced carrots, whole onions, and bay leaves in a liquid. The text is overlaid on the image.

Preparación y procesado  
culinario de los alimentos:  
técnicas culinarias  
seguras y saludables

Para disfrutar de una rica paella, ensaladas nutritivas, pastas al dente, deliciosos cocidos y sabrosas barbacoas, debemos preparar los alimentos de diferentes formas, respetando rigurosos tiempos y temperaturas para lograr platos apetitosos

Para ello existen diferentes técnicas culinarias. En nuestro país, las más utilizadas son:

- ⌘ Hervido
- ⌘ Asado
- ⌘ Plancha
- ⌘ Salteado
- ⌘ Vapor
- ⌘ Fritura
- ⌘ Microondas

### Los secretos de la cocina...

Cada preparación tiene su secreto, ya sea para lograr un sabor característico o para alcanzar una consistencia adecuada. En este capítulo explicaremos cómo utilizar correctamente cada técnica para conservar el valor nutritivo de cada alimento, ya que, como veremos más adelante, el calor de la cocción y otros factores destruyen ciertas vitaminas y minerales, alterándose así el valor nutritivo de los alimentos.

Por lo tanto, al aprender las claves y secretos de cada técnica conseguiremos:

*Conservar y aprovechar al máximo las propiedades nutritivas de cada alimento*

*Disfrutar de platos ricos y sanos*

*Cuidar nuestra salud mediante el uso de técnicas culinarias saludables*

Ahora veremos cuál es la forma más saludable de preparar cada alimento, partiendo de la idea de que hay ciertos nutrientes que, como las vitaminas, son muy delicados y requieren de nuestro cuidado para no ser destruidos, tanto en el momento de la preparación, como en el de la cocción.

## 1. Las verduras y hortalizas

Ante todo, debemos saber que el calor de la cocción destruye parte de los nutrientes de las hortalizas y verduras, y que el agua diluye también vitaminas y minerales. Por ello es tan importante que consumamos hortalizas crudas como mínimo una vez al día, además de las que tomamos cocidas.

Si vamos a lavar las verduras antes de consumirlas crudas o cocerlas, es conveniente no ponerlas en remojo, ya que de esta forma perderemos algunos nutrientes. Es mejor lavarlas con agua potable abundante y escurrirlas cuidadosamente.

Cuanto más cortemos las hortalizas, mayor es la pérdida de vitaminas B<sub>1</sub>, C y minerales. Es mejor utilizar un cuchillo de acero inoxidable para cortar las verduras u hortalizas más duras previamente lavadas, y cortar con las manos las verduras de hoja (lechuga, espinacas, acelgas, etc).

Si deseamos cocinar las hortalizas o verduras, debemos procurar la menor pérdida posible de nutrientes. Para ello es conveniente:

- ⌘ Cortarlas en grandes trozos y no remojarlas. Si es posible, cocinarlas con su piel.
- ⌘ Utilizar la menor cantidad de agua posible, en olla tapada y con un poco de sal.
- ⌘ Cuanto menor sea el tiempo de cocción, menor será la pérdida de nutrientes del alimento. Por ello, dejemos de lado las largas preparaciones y cocinemos con tanta rapidez como sea posible: lo ideal es el

vapor, el baño maría, o bien la olla a presión, donde las temperaturas son mayores, pero el tiempo es menor que en el hervido.

- ⌘ Podemos aprovechar el líquido de cocción, rico en sustancias solubles, para elaborar otros platos como cocidos, sopas, purés, salsas, etc.

*El calor de la cocción destruye parte de los nutrientes de las hortalizas y verduras.*



### Para preparar una ensalada:

- ⌘ Debemos lavar cuidadosamente los vegetales y, si es posible, con 2 gotas de lejía para asegurarnos una correcta desinfección.
- ⌘ Utilizar limón o vinagre para aderezar (para conservar más tiempo las vitaminas).



Si nuestro deseo es utilizar verduras congeladas, es preciso no demorar en el descongelado y, mejor aún, cocinarlas cuando aún están congeladas.

Una buena idea para conservar el valor nutritivo, es cocinar las hortalizas al horno envolviéndolas en papel de aluminio ligeramente engrasado.

De esta forma se cocerán en su propio jugo y no tendremos que aliñarlas con aceite o mucha sal.

Recordemos aliñar las verduras y hortalizas con aceite de oliva, si es posible, virgen.

### ¿Es sano freír las verduras?

Debemos saber que cuando se fríen verduras, pueden retener algo de aceite, aumentando así su valor calórico. Las altas temperaturas de la fritura pueden destruir ciertas vitaminas, aunque también pueden mejorar la absorción de otras. Es por ello que debemos realizar esta técnica correctamente y de la forma más sana, como veremos más adelante.

## 2. Las frutas

Al consumirlas crudas, aprovechamos al máximo las vitaminas y minerales de las frutas. Debemos evitar entonces un consumo excesivo de frutas asadas, en compota o cocidas.

También es preferible consumirlas (las que lo permitan) con su piel o cáscara, lavándolas bien con abundante agua potable.

Los zumos de fruta son una buena y saludable opción, siempre y cuando los bebamos inmediatamente después de prepararlos. Puesto que el oxígeno del aire puede oxidar ciertas vitaminas de las frutas (como la vitamina C en el zumo de naranja o pomelo).

*Para aprovechar al máximo sus vitaminas y minerales, es conveniente consumir frutas frescas.*





### 3. Las legumbres

Como ya sabemos, las legumbres secas (garbanzos, lentejas, etc), necesitan remojarse entre 6/12 horas y cocinarse suficientemente para alcanzar una buena textura y blandura.

Siempre es mejor remojar las legumbres en agua fría, ya que si lo hacemos en agua caliente podemos perder alguna de sus vitaminas.

Cocinaremos más rápido las legumbres en olla a presión y, si no queremos que se forme espuma, podemos agregar una gota de aceite al agua antes de comenzar la cocción.

*La legumbres secas necesitan remojarse entre 6 y 12 horas.*

### 4. Los huevos

¿Cómo podemos comprobar la frescura de un huevo? Debemos introducirlo en un vaso con agua y si se hunde, es un huevo fresco. En caso contrario debemos evitar tomarlo.

La condición para lograr una cocción correcta de los huevos es: 10-12 minutos de cocción en agua en ebullición.

#### ¿Por qué es fundamental cocer bien un huevo?

Por un lado, porque se coagulan las proteínas, lo que hace más fácil la digestión de las mismas. Y por otro, y muy importante, porque se destruyen los microorganismos como la salmonella, cuya ingestión puede provocarnos una grave toxiinfección.

Por esta misma razón, es muy importante procurar que el huevo esté bien cuajado cuando cocinemos tortillas y revueltos.



## 5. Los diferentes tipos de carne: vacuno, pollo, cordero y cerdo. Pescado

Primero debemos saber que en una carne cruda existen microorganismos propios del animal que pueden producir infecciones alimentarias, y que la gran mayoría de ellos, son destruidos por el calor de la cocción. Es importante tener esto en cuenta, dado que en la actualidad, es cada vez mayor el consumo de carnes crudas o semicrudas (Carpaccio, Sushi, Kubbe crudo, etc).



Antes de cocinar una carne, podemos ablandar las fibras del tejido conectivo dándole unos golpes con un rodillo de cocina.

Las carnes se pueden cocinar de muchas formas: a la plancha, al horno, hervidas en guisos o cocidos, fritas, etc.

Las técnicas culinarias que requieren menor agregado de aceite son: la plancha, el hervido y el asado.

⌘ **Guisado:** Esta forma de cocción puede ser muy saludable y sabrosa si se realiza adecuadamente. Ello significa utilizar poca cantidad de aceite y agregar verduras, hortalizas, cereales y/o legumbres junto con la carne.



⌘ **Asado:** Esta técnica tiene doble beneficio: el primero es que, al no necesitar el agregado de grasas o aceite, nos aporta menor valor calórico que otras técnicas; y segundo, que si comenzamos la cocción a fuego fuerte, se forma una costra superficial que impide la salida de agua del músculo, conservándose así los nutrientes dentro de la pieza, y logrando una carne más jugosa y sabrosa.

*El asado nos aporta menor valor calórico que otras técnicas y ayuda a conservar los nutrientes dentro de la pieza.*

## ¿Qué significa una buena cocción de las carnes?

Debemos lograr que el interior del alimento alcance los 65-70°C, graduando el horno entre 180 y 190°C: con ello, nos aseguramos que en el trozo de carne se reduzcan al máximo los microorganismos.

Nos daremos cuenta de que se alcanza esa temperatura en el interior de la pieza, cuando la carne vacuna alcanza un color grisáceo, y cuando en el pollo desaparezca el color rosa (especialmente en la zona cercana a las articulaciones).

- ⌘ **Barbacoa:** Esta técnica culinaria es muy práctica, ya que se adapta muy bien a las actividades y reuniones al aire libre. El efecto negativo de este método es la producción de hidrocarburos aromáticos tóxicos que se originan cuando las gotas de grasa caen sobre las brasas. Por lo tanto, debemos tener esto en cuenta y precocinar la carne en el horno, procurando elegir los cortes de carne más magros, y retirar la grasa visible de los alimentos antes de colocarlos sobre el fuego de la parrilla, evitando sobre todo que las piezas de carne se quemen.



*Debemos lograr que el interior del alimento alcance los 65-70°C, graduando el horno entre 180 y 190°C.*

- ⌘ **El microondas:** En el microondas podemos descongelar piezas pequeñas de carne y pescado en poco tiempo, factor importante a tener en cuenta, ya que así se impide el crecimiento de microorganismos. Podemos cocinar verduras y hortalizas, carnes y cereales sin el agregado de aceites, por lo que es una técnica ideal para cuidar nuestra salud y para obtener sabrosos platos en los planes de adelgazamiento. También permite recalentar los platos en poco tiempo.

## ¿Cuál es la forma más saludable de realizar las frituras?

Debido a que los alimentos fritos poseen un mayor valor calórico y provocan una digestión más larga que otros alimentos, es conveniente moderar su consumo y aprender la forma correcta de llevar a cabo una fritura.

Nuestro deseo en este apartado, es dejar claro que la pérdida de la calidad nutritiva de los alimentos puede ser mínima si realizamos una fritura correcta.

La fritura se debe realizar correctamente para evitar dos resultados no deseados: la pérdida de nutrientes debida a las altas temperaturas que alcanza el aceite, y el aumento del valor calórico de los alimentos causado por un exceso de tiempo de fritura, lo que lleva a una impregnación excesiva de grasa.

Por lo tanto, aquí damos algunos consejos básicos para realizar una correcta y sana fritura:

⌘ **Aceite a utilizar:** el mejor aceite para una fritura es el aceite de oliva, porque tiene un punto de humo mayor que los otros aceites (es decir, soporta temperaturas más altas que los otros aceites).

Si el aceite se quema, se pueden producir compuestos irritantes o tóxicos. Debido a que cada aceite tiene su propio punto de humo, es importante no mezclar diferentes tipos de aceite a la hora de freír, y también no reutilizar muchas veces el aceite de fritura.

⌘ **Cantidad a utilizar:** Es recomendable utilizar abundante cantidad de aceite. El alimento a freír debe “nadar en aceite”

*El mejor aceite para una fritura*

*es el aceite de oliva porque soporta temperaturas más altas que otros.*

⌘ **Temperatura a alcanzar:** Las frituras se hacen entre 175° y 200°C, evitando que el aceite humee. Para ello, el aceite se debe calentar a fuego moderado, nunca a fuego vivo. Como dato, el punto de humo del aceite de oliva es de 210°C.

⌘ **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, no se formará una costra en la superficie, y el alimento se impregnará de grasa.

⌘ **Alimentos a freír:** Si vamos a freír alimentos congelados, debemos procurar introducir los mismos en abundante aceite caliente y en pequeñas porciones, con el fin de no descender tanto la temperatura. Hay alimentos como las verduras, que son más delicados y necesitan freírse a 160-165°C. Si rebozamos las carnes o pescados con harina o huevo, obtenemos una costra superficial que impedirá la salida de agua y sales minerales.

⌘ **Fin de la fritura:** Cuando el alimento esté cocido, debemos retirarlo cuidadosamente y colocarlo sobre una rejilla para que desprenda aceite o bien sobre papel absorbente. Así obtendremos un alimento frito más crujiente, sabroso y sano. Es conveniente colar rápidamente el aceite para impedir que las pequeñas partículas de alimentos se queden en el aceite aún caliente, y guardarlo en un recipiente opaco y cerrado.

## En resumen...

- ▶ El calor de la cocción destruye vitaminas, por ello es conveniente consumir como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día
- ▶ Para mantener el valor nutritivo de las verduras es mejor cocinarlas al baño maría o al vapor, ya que si las hervimos, diluimos parte de sus sales minerales. Si se utiliza la técnica del hervido, se recomienda utilizar poca cantidad de agua
- ▶ Es más sano consumir las frutas y hortalizas con su piel, bien lavadas
- ▶ Los huevos deben cocinarse en agua hirviendo por un tiempo mínimo de 10-12 minutos
- ▶ Cuanto mejor cocinemos las carnes, las aves y los pescados, menor será el riesgo de ingerir bacterias que nos causen una intoxicación alimentaria
- ▶ Las técnicas de cocción más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas
- ▶ Para obtener una fritura más saludable debemos: utilizar abundante aceite de oliva, introducir el alimento cuando el aceite esté bien caliente y al final, colocar al alimento sobre un papel absorbente
- ▶ No es conveniente mezclar diferentes tipos de aceites y tampoco utilizar muchas veces el aceite de la fritura