

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA,
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES
DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Agarrar la sartén por el mango

UN MISMO ALIMENTO LO PODEMOS COCINAR TANTO AL VAPOR COMO AL PAPILOTE; SALTEARLO; HERVIRLO; ASARLO; FREÍRLO; ESTOFARLO; COCINARLO EN EL MICROONDAS O, INCLUSO EN MUCHOS CASOS, ¡HASTA PODEMOS COMERLO CRUDO! **DESCUBRE QUÉ NOS EXPLICAN LOS EXPERTOS SOBRE LOS DISTINTOS TIPOS DE TÉCNICAS CULINARIAS.**

Las distintas técnicas culinarias tienen como objetivo hacer que los alimentos sean agradables a los sentidos, resulten aprovechables para el organismo y/o, además, eliminen las bacterias que podrían producir alguna intoxicación alimentaria. Así, las técnicas culinarias pueden afectar en mayor o menor medida a la digestibilidad de los alimentos, a sus características sensoriales, y al contenido en nutrientes y a su biodisponibilidad. Y si bien muchas de las técnicas implican el aporte de calor, no siempre es así, y de hecho en ocasiones se trata de preparaciones en frío, como los marinados o adobados.

La presentación resulta, en muchos casos, la clave para que un plato entre por los ojos

Tipo de técnicas culinarias recomendadas

En general, se recomienda que habitualmente se prioricen aquellas formas de cocinar que no requieran añadir demasiada grasas, tales como el cocinado a la plancha, al vapor y al papillote, el salteado, el hervido o el horneado. Y, consecuentemente, limitar las frituras y guisos o estofados grasosos.

Se recomienda limitar el uso de técnicas que requieran grasas, porque, por ejemplo, freír un alimento puede suponer que su valor calórico se multiplique por tres. Así, una patata pequeña cocinada al vapor aporta unas 100 calorías, mientras que, si está frita, contendría hasta 300.

Asimismo, se recomienda limitar el uso de salsas grasas, porque también pueden suponer la adición de bastantes calorías al plato, especialmente si son a base de natas, cremas de leche o vegetales, mantequillas o mantecas.

En cualquier caso, variar los distintos modos de cocinar o preparar los alimentos, aporta variedad sensorial a los menús, así como también contribuye a la conservación de la gastronomía popular.

Ingredientes en la cocina

Cuando la técnica requiera grasas, habitualmente es recomendable utilizar aceite de oliva (preferentemente virgen extra, en lugar de cualquier otro tipo de grasas como otros aceites, mantequilla, margarinas, natas, manteca, etc.), especialmente cuando se utilice para aderezar ensaladas, pescados o legumbres.

La sal se usa en proceso culinario en frío y en caliente, con el propósito de potenciar el sabor de los ingredientes. Si bien se puede utilizar un poco de sal en el día a día, el exceso de sal en la alimentación es perjudicial para la salud, ya que incrementa el riesgo de hipertensión arterial, aumentando a su vez el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Cabe tener en cuenta que, actualmente, estamos ingiriendo el doble de sal de la recomendada. Es decir, consumimos casi 10 gramos, cuando la cantidad recomendada es no superar los 5 gramos o una cucharadita al día. No obstante, es importante destacar que más del 70% de la sal que ingerimos no la añadimos nosotros, sino que ya viene en los alimentos que compramos. De ahí la importancia de leer la etiquetas y seleccionar los alimentos que tengan menos sal. El uso de hierbas aromáticas y especias, también permite realzar los sabores de los platos limitando el uso de sal, que en todo caso debe ser sal yodada.

Modificación del valor nutritivo de los alimentos

El consumo en crudo de algunos alimentos, tales como las frutas y hortalizas, es el mejor modo de asegurar el aprovechamiento de sus nutrientes. De todos modos, su cocción mejora la digestibilidad. Y, en cualquier caso, los expertos tienen claro que, especialmente en el caso de las frutas y hortalizas, lo realmente importante es alcanzar las raciones recomendadas (mínimo 5 al día). En cualquier caso, las cocciones al vapor, salteado, papillote y cocción al microondas, son las técnicas culinarias que mejor conservan el valor nutritivo de los alimentos.

La temperatura, el tiempo, el uso excesivo de grasas, la presencia de humo y llamas, son factores que pueden afectar en mayor o menor medida al contenido en nutrientes, y de sustancias no deseables. Por ejemplo, las cocciones largas y a fuego intenso, disminuyen el contenido en determinadas vitaminas, mientras que los hervidos con mucha agua, pueden reducir el contenido en minerales y algunas vitaminas.

Sin embargo, la fritura, aunque conserva bien el valor nutritivo de los alimentos, incrementa el aporte de calorías por la grasa que se absorbe durante el proceso. Y a su vez, el cocinado a la brasa expone los alimentos a sustancias potencialmente peligrosas para la salud, especialmente cuando hay llama directa o exceso de humo.

El consumo en crudo de algunos alimentos, tales como las frutas y hortalizas, es el mejor modo de asegurar el aprovechamiento de sus nutrientes

Por otra parte, el aprovechamiento de nutrientes y sustancias bioactivas (fitoquímicos), es mayor en algunos alimentos cuando se cocinan y hay presencia de grasas. Así, nuestro cuerpo aprovecha más y mejor un antioxidante del tomate (el licopeno) y otras sustancias bioactivas, cuando lo comemos en sofrito que cuando lo tomamos en crudo. Aunque, en este último caso, aprovechamos más su vitamina C.

El toque final

Si bien es importante seleccionar ingredientes de calidad, de temporada y proximidad, y cocinarlos adecuadamente para que el plato resulte exquisito, no podemos olvidar que la presentación resulte, en muchos casos, la clave para que un plato entre por los ojos.

El tipo de plato, la cantidad de alimento servido, el emplazado, la combinación de colores de sus ingredientes, el uso de hierbas, semillas u otros componentes de color y aroma para terminar el plato, la temperatura, la elección del corte de los ingredientes de la receta, etc, son los factores que al final pueden marcar la diferencia.



Recomendaciones generales para cocinar de forma saludable

En los alimentos de consumo en crudo, como frutas y hortalizas, lavar antes de consumir. Si las frutas o las hortalizas de ensalada se consumen sin pelar, desinfectar adecuadamente con una cucharadita de lejía.

Plancha: disponer de una plancha antiadherente y llevar a temperatura alta, para que el alimento se haga rápidamente. El alimento debe tener una amplia superficie y bajo grosor. Añadir un chorrito de aceite para facilitar el cocinado. Técnica apta para todos los alimentos, pero especialmente los pescados, carnes y hortalizas.

Vapor: hay utensilios adaptados para este tipo de cocción, pero puede hacerse perfectamente en una olla tapada con unos dedos de agua y con un colador metálico, donde se depositarán los alimentos. Las cocciones serán más o menos largas en relación al volumen del alimento, que será más rápida cuanto más pequeño. Ideal para mariscos, pescados, patatas y hortalizas.

En general, se recomienda que habitualmente se prioricen aquellas formas de cocinar que no requieran añadir demasiada grasas, tales como el cocinado a la plancha, al vapor y al papillote, el salteado, el hervido o el horneado

Papillote: es una cocción en el jugo del alimento, que debe tener suficiente agua, como por ejemplo pescados y hortalizas. El alimento se coloca en un papel de aluminio, papel de horno o recipientes de silicona especiales para papillote, junto a otros, si se desea, como patatas u otras verduras. Se aliña y se tapa bien para evitar que salga el vapor. Puede ponerse al horno, sobre una sartén o plancha, o en el microondas.

Salteado: cocción rápida en sartén, más o menos grande, con aceite de oliva que permite remover y voltear los alimentos, que deben cortarse muy finos. La temperatura es alta y el tiempo corto, quedando al dente y manteniendo todo su sabor.

Al horno: cocción relativamente lenta que permite el cocinado de piezas más voluminosas. La presencia de vapor procedente del agua o de los alimentos, junto con los cambios de temperatura de alta a moderada, permite crear una costra en el alimento que permite conservar la humedad interna y mantener la jugosidad. El valor nutritivo dependerá del tipo de alimento y de la cantidad de grasa añadida o que contenga el alimento.

Cocción a presión: una forma rápida y nutritiva de cocinar los alimentos. Especialmente indicada para guisos de carnes y legumbres, aunque se pueden cocinar una gran variedad de alimentos.

Asado a las brasas: la clave es preparar un buen fuego y dejar que se formen brasas, que terminarán cocinando los alimentos, tanto por calor directo como por los rayos infrarrojos que emiten. Se debe evitar exponer los alimentos a la llama directa o al humo y, si fuera el caso, se eliminarán las partes quemadas. Es una técnica a evitar o usar no más de varias veces al año, por ejemplo en alguna ocasión especial.

Fritura: crea una costra en el exterior del alimento, favoreciendo la retención de humedad, sabores y sustancias nutritivas dentro del mismo. El tipo de aceite, su reutilización, la temperatura de fritura, el uso de freidora o sartén y la elección del alimento, serán determinantes de la calidad final del alimento. El aceite, mejor de oliva; temperatura óptima, 180°C; el alimento, en trozos pequeños, homogéneos y secos; la freidora permite el control de temperatura y tiempo; a la hora de reutilizar el aceite, los de oliva virgen extra son los que más frituras soportan, pero se deben colar y guardar fuera de la luz y el aire. Desechar aceites que desprendan humo a temperaturas no demasiado altas, que hagan espuma, que tengan olores extraños y colores oscuros, y que sean viscosos. ●



Empowering Life

LA SALUD FORMA PARTE DEL VIAJE DE LA VIDA

Desde Sanofi llevamos más de 3 décadas cuidando de tu salud cardiovascular y queremos seguir acompañándote para que puedas continuar disfrutando de la vida.

Es importante saber que la diabetes es uno de los principales factores de riesgo de la salud cardíaca y que, combinada con un alto nivel de colesterol, multiplica hasta por 4 la probabilidad de sufrir un evento cardiovascular.¹

¡Realizar cambios en tu estilo de vida puede ayudarte a reducir el riesgo!

Descubre cómo bajarelcolesterol.es


SANOFI
Empowering Life

¹ Vergès B. Pathophysiology of diabetic dyslipidaemia: where are we? Diabetologia. 2015;58(5):886-99