

Nutrición y educación alimentaria
Ficha N° 10
Métodos de cocción. Cuanto más sano, ¡mejor!

Es importante realizar una adecuada selección de alimentos para garantizar que éstos provean a nuestro organismo los nutrientes necesarios; pero también, se debe tener cuidado al momento de prepararlos ya que pueden sufrir pérdidas de vitaminas y minerales.

Por lo tanto, se debe considerar que los métodos de cocción producen pérdidas de nutrientes, aunque algunos en menor medida que otros.

MÉTODO DE COCCIÓN	PROPIEDADES	TIPS	IMÁGEN
Hervido: Se sumerge el alimento dentro de un recipiente con agua en ebullición, a una temperatura aproximada de 100°C	<p>VENTAJA: No necesita grasa.</p> <p>DESVENTAJA: Pueden darse pérdidas de nutrientes, sobre todo de vitaminas como B1 y C, si se sobrepasa el tiempo de cocción.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partir de agua en ebullición. Cuanto menos tiempo pase el alimento en el agua, menos nutrientes perderá. 2. Para preservar los nutrientes, utilizar la menor cantidad de agua. 3. Se puede utilizar el agua de cocción para otras preparaciones como caldos, sopas, etc. 	
Vapor: La cocción se realiza a través del vapor de agua.	<p>Los alimentos se cuecen más rápido y se pierden menos nutrientes. Conserva el aroma, sabor, color y vitaminas y minerales.</p>	<p>En caso de no contar con una vaporera se puede utilizar una rejilla o un colador de metal dado vuelta.</p>	
Microondas: Son ondas electromagnéticas que generan una energía que penetra en el alimento. El calor se transmite a través del alimento.	<p>VENTAJAS: el alimento se cocina sin pérdidas por deshidratación y tampoco se obtienen fenómenos de tostación.</p> <p>En muchos casos los alimentos se cuecen en menor tiempo que por otros métodos.</p>	<p>Muchas hortalizas cocidas en el microondas resultan más sabrosas, por ejemplo las papas, calabaza, zanahoria, .zapallitos.</p>	

Nutrición y educación alimentaria
Ficha N° 10
Métodos de cocción. Cuanto más sano, ¡mejor!

<p>Baño maría: La cocción es lenta. El calor llega al alimento a través del agua que está en el recipiente la cual no debe llegar a ebullición.</p>	<p>VENTAJAS: Es muy útil en preparaciones que son más sensibles al calor directo. Por ejemplo flanes o budines que en general tienen gran cantidad de huevos en su preparación. También es ideal para preparar caramelo.</p>	<p>Se utiliza para calentar alimentos ya cocidos previamente o para preparaciones que contengan huevo, harina, como flanes y/o budines así se evita la ruptura de la estructura.</p>	
<p>Parrilla: Cocción a distancia variable pero siempre pequeña y todas las partes del alimento se encuentran a igual distancia.</p>	<p>VENTAJAS: Se seca la grasa. Se forman productos de tostación en la superficie que le da sabor al plato. DESVENTAJAS: La formación de gran cantidad de productos de tostación, no es bueno para nuestra salud.</p>		
<p>Asador: La fuente de calor se encuentra más alejada y a diferente distancia del alimento. Se cocina al mismo tiempo el interior que el exterior.</p>	<p>Las vitaminas sensibles al calor se destruyen parcialmente. Evitar excederle tiempo de cocción porque las carnes pueden perder agua (deshidratarse) y cambiar sus características organolépticas como olor, sabor, color</p>		
<p>Horno: Se doran los alimentos en calor seco a temperatura de 120° a 150°C.</p>	<p>Se destruyen parcialmente las vitaminas sensibles al calor como ácido fólico, vitamina B1 y C.</p>		

Nutrición y educación alimentaria
Ficha N° 10
Métodos de cocción. Cuanto más sano, ¡mejor!

<p>Frito: Cocer por acción del calor aplicado por medio de una materia grasa.</p>	<p>Se obtienen una costra exterior suave y un núcleo tierno y jugoso. No hay pérdida de vitaminas solubles en agua.</p> <p>Se pierden una cantidad mínima de vitaminas sensibles al calor.</p>	<p>Calentar el aceite a fuego moderado, no permitir que humee, ya que el exceso de calor hará que el aceite se quemé y genere sustancias tóxicas para su organismo.</p> <p>Siempre partir del aceite bien caliente y en ebullición, así se logra que la fritura se realice más rápido y pase menos tiempo en el medio graso y absorva menos grasa.</p> <p>Para disminuir la cantidad de grasa de un alimento frito, puede usar papel absorbente.</p> <p>No reutilizar el aceite.</p>	
<p>Estofado: El alimento es cocido en poca cantidad de líquido utilizando diversas aromáticas, caldos (poca cantidad)</p>	<p>Las vitaminas y minerales se conservan en el líquido de cocción. Se destruyen las vitaminas sensibles al calor como A, D, E y del Complejo B.</p>	<p>Utilizar el agua que sobro del hervido de otros vegetales, para sumar más nutrientes a tu preparación.</p>	

Tiempos de cocción		
Carnes	Vegetales	Cereales
<p>Las carnes deben cocinarse hasta que al pinchar el centro de la pieza, los jugos que broten sean transparentes.</p> <p>En lo posible deben ser selladas previamente a la cocción para evitar la pérdida de nutrientes en mayor proporción.</p> <p>Con respecto a los pescados no deberían cocinarse por más de 10-12 minutos, debido a que, después de este tiempo, comienza a secarse la carne;</p> <p>Los mariscos deben cocinarse entre 5 y 8 minutos porque sino empiezan a desgranarse y pierden, además de nutrientes, consistencia.</p>	<p>Al cocinar vegetales por hervido o vapor, una vez que están tiernos deben ser retirados.</p> <p>En el caso de ser vegetales de hoja se deben cocinar entre 30 segundos y 1 minuto según sea hervido o vapor.</p> <p>Una vez cocido, el alimento debe ser sumergido en agua fría provocando un choque térmico, lo que evita que el alimento siga cocinándose.</p>	<p>Este tipo de alimentos se cocina por hervido y los tiempos varían entre 20 minutos y 1 hora.</p> <p>Para cocinar los granos en menos tiempo se puede utilizar una olla a presión que ayudará a conservar sus nutrientes.</p> <p>Remojar, desde la noche previa a la cocción, los granos secos para eliminar sustancias que producen flatulencias y disminuir los tiempos de cocción.</p>

Bibliografía de consulta

Técnicas del manejo de los alimentos. María Rita Garda. EUDEBA 2003.

Métodos de cocción para conservar vitaminas y minerales
Tunutricionista.es.
www.consumer.es

García Rollán, M. Alimentación humana. Errores y sus consecuencias. Madrid: Ediciones Mundi-Prensa, 1990.

Grande Covián, Francisco. Alimentación y nutrición. Barcelona: Ediciones Salvat, 1985.

"Control de calidad." Microsoft® Encarta® 2007 [DVD]. Microsoft Corporation, 2006.

Otros disponibles en: http://www.elplacerdeinvitar.com.ar/02_consejos/020400_coccion.html