



# MÉTODOS DE COCCIÓN

# MÉTODOS DE COCCIÓN

Una alimentación con muchas frutas y verduras trae muchos beneficios. Sin embargo, es importante seleccionarlas y prepararlas de forma segura.



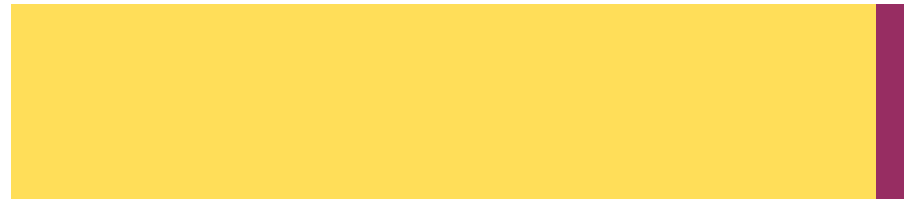
No solo físicamente, sino que también a nivel nutricional, por lo que elegir el método adecuado dependerá del resultado que deseamos, así como de la mejor alternativa de cocción.



Las frutas y verduras frescas más seguras para comer son las que se hayan cocinado, seguidas por las que se hayan lavado. Usted puede disfrutar de las frutas y verduras sin cocinar tomando las siguientes medidas para reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, algo que también se conoce como intoxicación alimentaria.



Un factor que debemos tener en cuenta cuando realizamos verduras cocidas, es que cada técnica culinaria va a modificar de manera diferente al alimento.



Uno de los principales puntos que debemos respetar es la duración de la exposición al fuego. Por ejemplo, no es lo mismo el tiempo de cocción de la zanahoria que el tiempo de cocción del brócoli, ya que cada alimento tiene sus exigencias y particularidades.

También debemos considerar el tamaño y los tipos de cortes en verduras, vegetales y hortalizas para calcular los tiempos pertinentes.

# ¿Cómo minimizar la pérdida de vitaminas?



## CONSEJOS PARA LA CORRECTA PREPARACIÓN DE LAS VERDURAS

### ·Sumerge en punto de ebullición

Considera sumergirlas una vez el agua se encuentre en punto de ebullición, y no en agua fría.

### ·Lava bien tus verduras y hortalizas

Limpia bien tus verduras y hortalizas.

### ·Déjalas solo el tiempo justo

Contabiliza el tiempo y deja que estén expuestas al fuego solo los minutos necesarios.

### ·Complementa con opciones saludables

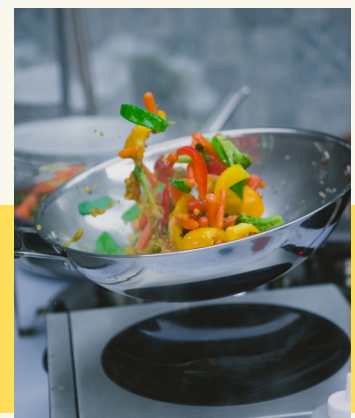
Algunas especias y aderezos nos pueden ayudar a recuperar los nutrientes que perdimos durante la cocción. En este caso recomendamos elegir la sal marina, así como el jengibre, orégano, albahaca, salsa de soja, ajo, curry y cúrcuma, entre otros.

Se recomienda usar temperaturas más altas si a cambio la cocción se acorta, ya que a menor tiempo mejor porcentaje de retención de vitaminas. Por este motivo, solo pondremos a cocer las verduras una vez el agua arranque su ebullición.

## Técnicas

- **AL VAPOR.** En esta técnica es el vapor quien cocina de forma uniforme las verduras de afuera hacia adentro, concentrando todo el calor. Para ello, se necesita una olla vaporera o rejilla que se pueda colocar en la superficie de una olla con agua en ebullición.

- **ASADAS.** Es práctica y obtienes los mismos beneficios que ofrecen las recetas de verduras al vapor sin grasa. Con esta opción puedes preparar tus verduras asadas a la parrilla, al horno, a la plancha, e incluso con el nuevo sistema de air fryer.
- **SALTEADAS.** Puedes implementarla sin el uso de aceites, solo utilizando herramientas como una sartén antiadherente o un wok.



Estas son algunas de las técnicas y recomendaciones que utilizan los profesionales para preparar verduras sanas y preservando al máximo sus nutrientes, además de prevenir enfermedades.

REGLAS DE ORO» DE LA OMS PARA LA PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS. (S. F.). OPS/OMS | ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD.  
[HTTPS://WWW.PAHO.ORG/ES/EMERGENCIAS-SALUD/REGLAS-ORO-OMS-PARA-PREPARACION-HIGIENICA-ALIMENTOS](https://www.paho.org/es/emergencias-salud/reglas-oro-oms-para-preparacion-higienica-alimentos)