

¿Cómo hago la comida?

Las técnicas culinarias son las formas con las que tratamos los [alimentos](#) para cambiar su aspecto y hacer que se digieran y sepan mejor. También se destruyen [gérmenes](#) para poderlos conservar.

Con estas técnicas la comida sufre cambios que sirven para poderla ingerir (temperatura, sabor...). Por contra, pueden disminuir el valor nutricional del alimento o añadirle cualidades poco saludables.

¿Qué técnicas se pueden usar?

Depende del alimento que vayamos [a cocinar](#). De más a menos sanas son:

- El [cocinado al vapor](#) es la forma más simple y sana. El vapor entra en la comida y la ablanda. Después de comer crudo, es la mejor forma de conservar todos los nutrientes. Es ideal para toda la familia y, sobre todo, para los lactantes con BLW ([Baby Led Weaning](#)).
- La [cocción o hervido](#) es una forma tradicional y sana de cocinar. En un recipiente con agua se cocinan [legumbres](#), [verduras](#), [carnes](#) o [pescados](#) para hacer los clásicos “[potajes](#)”, “[cocidos](#)”, “[pucheros](#)” y “[sopas](#)”. Si no se va a tomar el caldo, se añaden las verduras con el agua hirviendo y así se cocinan rápido. Si se va a tomar el caldo, para que este gane sabor, se cocina a fuego lento más tiempo (guisos y sopas).

Usar [olla a presión](#) es más rápido y barato. Se cocina en su propio jugo y se conservan mejor las [vitaminas](#), que soportan altas temperaturas durante poco tiempo. Ideal para legumbres y verduras duras.

- Al “[baño María](#)” la comida se calienta dentro de un recipiente que, a su vez, está dentro de otro recipiente con agua hirviendo. Se cocina sin grasa y sin perder propiedades. Útil para [huevos](#) revueltos, pudín de verduras o pescado y para envasar al vacío conservas de [verduras o frutas](#).
- Cocinar al [microondas](#) es sano porque la comida está poco tiempo al calor, con poco líquido y grasa. Conserva todas las propiedades, salvo en las frutas. **No se deben usar recipientes plásticos para el cocinado.**
- La comida a la [plancha](#) es una buena opción: requiere muy poca grasa y poco tiempo de cocinado. Puede usarse para carnes, pescados y verduras sin que lleguen a quemarse.
- Los [salteados](#), cocción rápida con poco aceite y en poco tiempo. Conservan las propiedades de los alimentos. Se pueden usar para algunas verduras.
- Los [pochados y sofritos](#) se hacen a baja temperatura por más tiempo y con poco aceite. Se usan para verduras, como fondo de los guisos.
- El [asado al horno](#) es sano porque mantiene la mayoría de los nutrientes, realza el sabor de los alimentos y precisa poca grasa. Es buena opción para [carnes](#), [pescados](#) y para [panes](#) y [bizcochos](#). Las [patatas al horno](#) son más sanas que las fritas.

- La [freidora de aire](#) es un horno pequeño, que cocina con aire caliente y con un grill que dora la comida como si fuera frita. Su ventaja es que se usa muy poco aceite (mejor en spray) y, al dorar, hace más apetitosa la comida. Se debe evitar dorar mucho.
- Cocinar en [parrillas o barbacoas](#) es menos sano. Al cocinar en exceso la carne, dorar mucho, quemar la comida, o si esta contacta con el fuego o humo, se producen sustancias dañinas.
- Los [fritos y empanados](#) (meter la comida en aceite muy caliente), son los menos sanos:
 - Usamos harinas, tempuras o pan rallado con harinas refinadas.
 - Se usa mucho aceite que la harina absorbe aumentando las calorías.
 - Los aceites a altas temperaturas cambian y pueden ser tóxicos si se toman mucho.

El aceite que soporta mejor las altas temperaturas, se oxida menos y penetra menos en los alimentos es el de oliva virgen extra (AOVE).

Otros consejos

Lo mejor es tomar los [vegetales](#) crudos (mantienen las vitaminas) o tras una cocción rápida y con poca agua (vapor). Con el resto de las técnicas de cocinado varía de un alimento a otro. Por ejemplo, si el brócoli se calienta mucho se pierden algunas cualidades, pero por otro lado libera algunas vitaminas. Para esta verdura lo mejor es cocinar al vapor, microondas o [salteado](#) y es peor la [ebullición](#) y el escaldado.

[Grasas para cocinar](#): lo ideal es el aceite vegetal, mejor si es AOVE, seguido de “aceite de oliva”, girasol alto oleico y girasol. El uso de mantequilla aporta grasas saturadas y no se aconseja. Se debe evitar cocinar con manteca de cerdo, mantequilla y, sobre todo, con margarinas vegetales.

[Nunca pasar un alimento caliente a un recipiente de plástico](#). Los plásticos con calor liberan sustancias que pueden ser tóxicas.

Para terminar, [cocinar con nuestros hijos](#) es educativo y divertido. Así pasamos tiempo y hablamos con ellos, y les damos confianza en ellos mismos. Les podemos enseñar:

- Qué tareas pueden hacer solos y cuáles son peligrosas.
- La importancia de la [higiene de manos](#) y de las superficies.
- [Hábitos de alimentación saludables](#).

Fecha de publicación: 21-02-2023

Autor/es:

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba

