

### Métodos de cocción para preservar Las vitaminas y minerales

#### Cocción a Vapor

La cocción a vapor permite mantener el color original de los alimentos y conservar todas las vitaminas y nutrientes originales.

Consiste en cocer los alimentos en una especie de parrilla o recipiente agujerado, encima de un líquido en ebullición. Esta técnica provoca una cocción lenta y suave de los alimentos a través del calor generado por el vapor producido tras el calentamiento del agua.

Por esto el vapor se encuentra tan bien posicionado como uno de los métodos de cocción más usados en la actualidad, dejando (la cocción dentro de) el agua en un segundo lugar.

En sopas o salsas los líquidos permiten no perder las vitaminas y minerales, que pasan de las verduras al propio líquido de cocción.



#### Cocción en Microondas

Las microondas provocan una fricción entre las moléculas de agua del interior del alimento, lo que produce calor que se transmite al resto de moléculas por contacto.

Los alimentos deshidratados o con poco contenido en agua se calientan antes que los más líquidos, y pueden calentarse excesivamente o quemarse, si son cocinados a potencias muy altas.

El microondas permite que los alimentos se descongelen en pocos minutos a la vez que las radiaciones destruyen los gérmenes. Calienta directamente el alimento en su propio recipiente o lo cocina a una velocidad increíble.

Con el fin de que la comida no se enfríe tan rápido, se debe revolver la comida una o dos veces durante la cocción o el recalentado, y dejarla reposar unos 20 segundos una vez que se haya apagado el horno, para que la temperatura se equilibre. El tiempo de cocción en el microondas se calcula con relación al volumen de comida. Si se supera el tiempo, los alimentos pierden vitaminas y se desnaturalizan algunos de sus componentes, como las proteínas.



**Lic. en Nutrición Gianella Pedemonte**