

# ✍ ACTIVIDAD 1: ¿Cuáles son algunas de las formas de cocción y cuáles son sus efectos?

Los alimentos solemos cocinarlos de diversas maneras. Veamos algunas.

- **Cocidos:** Hervir los alimentos es la forma más antigua, sencilla y rápida de prepararlos. Y, quizás, sobre todo si cocemos el menor tiempo posible, la menos agresiva (la temperatura no sobrepasa los 100 °C, que es la de ebullición del agua). Es sistema válido para casi todos los productos: carnes, verduras, hortalizas, legumbres, pescados. Su principal desventaja es que supone pérdidas de nutrientes, vitaminas hidrosolubles y minerales por el efecto del calor. Para disminuir estos efectos, basta con reducir el tiempo de cocción.



- **En ollas a presión:** En una olla a presión, las zanahorias, por ejemplo, están tiernas y cocidas en apenas dos minutos, mientras que en una olla convencional necesitan 15 minutos. En su interior se alcanzan temperaturas de hasta 140 °C (el agua hierve a mayor temperatura cuando está sometida a presión), los alimentos sufrirán un mayor cambio en sus estructuras y composición.

- **Asados, en parrilla o a la plancha:** Es la forma más rápida de hacer un pollo o unas chuletas, pero, al mismo tiempo (junto con los fritos), la más agresiva a los alimentos y nociva para la salud por las altas temperaturas que se alcanzan (hasta 220 °C en una plancha o asadora eléctrica) y el contacto directo con las fuentes de calor y las grasas recalentadas o quemadas en el proceso. Sin duda, es una de las formas de hacer más sabrosos los alimentos (precisamente -entre otras- por esa especie de "caramelizado" producido por la reacción de los azúcares y proteínas en las zonas en mayor contacto con el calor), pero, también, la forma de ingerir más cantidad de posibles sustancias cancerígenas.

- **Fritos:** La fritura se produce a altas temperaturas (180 °C o más). Se generan dificultades debido al uso de un aceite de fácil degradación (el que menos la sufre es el de oliva) y utilizado muchas veces.



- **Microondas:** Los materiales que contienen agua, como los alimentos, absorben rápidamente la energía de las microondas, la cual es convertida en energía térmica. Las microondas agitan las moléculas de agua y las hacen rotar rápidamente de un lado para otro a una gran velocidad (unos 2450 millones de veces por segundo). En ese movimiento de giro rápido, las moléculas de agua chocan unas contra otras y se van comunicando la energía, con lo que se produce un aumento de temperatura. Dicho aumento de temperatura es proporcional a la potencia y al tiempo que hayamos programado la función, que puede ser muy superior a la temperatura de ebullición del agua (100 °C), sobre todo en las grasas y azúcares.



## Otros procesos

- **Al vapor:** es una de las maneras más saludables de cocción (ocurre a una temperatura de 100 °C) Los alimentos pierden menos nutrientes que hervidos (a excepción de la vitamina C, que se pierde toda siempre), si bien, es necesario estar muy pendientes de que el tiempo y la temperatura de cocción sean los mínimos.

- **Salteados:** Saltear consiste en cocinar los alimentos en muy poco aceite y breve tiempo (pocos minutos) para que estos liberen los aromas y sabores (175 a 225 °C). Puede ser menos nocivo que otros métodos. Con muchos alimentos, como carnes y verduras cortados a tiras o trozos pequeños, podría ser una alternativa válida a la cocción o fritura clásicas si, tras el salteado, añadimos algo de agua o caldo y los mantenemos unos minutos al fuego.

A mayor temperatura, mayor destrucción/alteración de los nutrientes y a mayor tiempo, mayores posibilidades para que se potencie dicha alteración.

**SUGERENCIAS:** Intentar que el proceso sea el menos agresivo en cuanto al sistema empleado, la temperatura alcanzada y el tiempo, y, por supuesto, estar siempre muy pendientes de que el tiempo y la temperatura de cocción sean los mínimos.

Créditos:

- Estudillo, A. (s.f.). *Los alimentos a examen. La cocción de los alimentos.* Recuperado de: <http://www.islabahia.com/artritisreumatoide/0505lacocciondelosalimentos.asp>
- Olla a presión. [https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Olla\\_a\\_Presi%C3%B3n.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Olla_a_Presi%C3%B3n.jpg)
- Freír. <https://pxhere.com/es/photo/871854>
- Vaporera. <https://www.flickr.com/photos/recuerdosdelarcoiris/7186526025/>

Luego de leer el texto contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sucede cuando cocinamos los alimentos?
2. Completa el siguiente cuadro:

Forma de cocción	¿En qué consiste?	¿Qué temperatura se alcanza?	Aspectos positivos de la técnica	Aspectos negativos de la técnica
Cocidos				

3. ¿Qué sugerencia se da sobre la técnica a seguir para cocinar los alimentos?
4. ¿Estás de acuerdo con la sugerencia dada? ¿Cómo explicas tu respuesta?