

BIENESTAR | LAS VERDURAS AL VAPOR SON LO MÁS SALUDABLE PARA CONSUMIR EN LA DIETA

El punto exacto de cocción

Aprovechar el jugo de los alimentos disminuye la necesidad de utilizar las grasas a la hora de su elaboración

Redacción Sociales
Fotos: Agencias |
EL SIGLO DE DURANGO

OPCIÓN

Forma alternativa

Los alimentos cocinados al vapor presentan varias ventajas: conservan más nutrientes, ya que al no sumergirlos en agua, no se diluyen ni sus vitaminas ni sus sales minerales; y el sabor, aroma y color se mantienen prácticamente intactos.

Por este motivo se deben utilizar alimentos frescos y en buen estado, ya que los sabores no se disimulan, sino se realzan.

Un nuevo estudio afirma que cocinar las verduras con demasiada agua puede eliminar los componentes que resultan saludables, incluso en la lucha contra el cáncer; esta investigación analiza las diferentes formas de cocinar vegetales, viendo cuáles conservan las propiedades originales.

Escaldar, hervir o usar el microondas, provocan una importante pérdida de flavonoides, sustancias encargadas de proteger a las células de la oxidación y conocidas por sus beneficios para la salud.

Los efectos de cocinar unos 150 gramos de brócoli empleando dos tercios de un vaso de agua, viendo las diferencias de hervirlo a alta y baja temperatura, de cocinarlo al vapor y de emplear el microondas, éste último, al usarlo durante cinco minutos a máxima potencia dio lugar a la máxima pérdida de nutrientes, entre un 74 y un 97 por ciento de tres antioxidantes esenciales. Un resultado similar es el que se obtuvo al hervir el alimento. Sin embargo, cocinado al vapor durante tres minutos y medio fue el que más beneficioso resultó ya que se perdió una mínima cantidad de antioxidantes.

CONSERVACIÓN DE LOS NUTRIENTES

Las verduras y frutas tienen bondades para la salud que se pueden desperdiciar si no son preparadas adecuadamente.

Si va a cocer las verduras, no le quite la cáscara que las protege. El agua tiene que ser en pequeño volumen.

Si prefiere pelar las verduras como la papa, la zanahoria, el chayote, la remolacha, procure no profundizar demasiado con el cuchillo.

Verduras con alto contenido de almidón como la papa deben cocerse bien, aun cuando pierdan parte de su contenido nutritivo, pues una indebida cocción puede causar mala digestión y fermentarse en los intestinos.

Las frutas que se pueden hacer en fresco es preferible que se hagan exprimidas, ralladas o licuadas. Muchas veces los refrescos que se elaboran como ensalada de fruta pierden parte de sus vitaminas al momento de cocerlas. Los refrescos deben consumirse al momento, no dejarlos preparados de un día para el otro.

Las verduras fritas pierden



hasta en un 75 por ciento su capacidad nutricional. Un ejemplo clásico es la cebolla; las amas de casa dejan freír la cebolla hasta quedar negras, con lo cual eliminan la posibilidad de obtener sus beneficios.

Lo mismo ocurre con las papas. En este caso las papas fritas tienden a absorber todo el aceite aumentando los niveles de colesterol en aquellos que las ingieren.

FRUTAS Y CÍTRICOS

Los cítricos se caracterizan por tener un alto contenido en vitamina "C", por lo tanto, el tiempo que pasen expuestos al calor provoca su pérdida por el efecto de oxidación en el ambiente.

Las frutas, por su parte, si se comen al instante, es mejor. Las manzanas, peras, bananos y piñas, se tornan oscuras al dejarlas expuestas al ambiente.

DIVERSIDAD

Conceptos en la comida diaria

La comida diaria debe ser:

Sabrosa y sencilla

Extrayendo el máximo sabor al alimento aprovechándolo en su totalidad sin desvirtuarlo cocinando con ingredientes naturales, frescos y de calidad sin mezclar excesos de sabores.

Sana y ligera

Sin exceso de grasa. Conservando al máximo posible sus nutrientes. Compensada.

Equilibrada

Con una adecuada proporción de los nutrientes que contienen los alimentos procurando comer de todo en la justa medida.

Variada

Hay que intentar alternar diferentes alimentos, de forma que a lo largo del día se coma prácticamente de todo.

Creativa

Es preciso conseguir contrastes de color y sabor. Además, si presentamos los platos con gusto y cariño podemos hacerlos más apetitosos. Conviene poner imaginación en la cocina, experimentar y arriesgar, para divertirse y sorprender a los comensales.

FUENTE: Investigación El Siglo de Durango.



Una gran variedad de vegetales ofrece la tierra a la mesa.



Aunque parezca que no hay muchas opciones para los alimentos al vapor, lo importante es ser creativos al elaborarlos.

INFORMACIÓN

Tips proteínicos

Los alimentos no se deben acompañar con bebidas gaseosas o café. Estas bebidas poseen una sustancia que inhibe al cuerpo para absorber con eficacia el hierro que contienen los frijoles, la carne, el queso, los huevos y otros.

- Si va a partir las verduras, procure que sea en trozos grandes.
- Al momento de estar lista la sopa, el caldo o la cocción no la deje por mucho tiempo al fuego. Sirva siempre el caldo, es ahí donde se concentra el valor nutritivo.
- Si piensa asar las verduras es preferible que las envuelva en papel de aluminio para aprovechar que se conserven en su jugo.
- Las verduras no deben permanecer por mucho tiempo en remojo.
- No calentar varias veces el mismo cocimiento.
- La forma ideal consiste en cocer los alimentos con el vapor de agua caliente a unos 100°C, ya que respeta las propiedades de los alimentos.
- El sabor, el olor y el color genuinos de los ingredientes frescos se conservan con este método.
- Pueden cocerse varios productos al mismo tiempo.

Cuánto tardan en cocerse las verduras

Cocción	Al vapor	En cazuela	Microondas
Acelgas (½ Kg.)	5 min.	3-5 min. (2 l. agua)	8 min. (½ vaso de agua)
Berenjenas (½ Kg. cortadas)	15 min.	12 min. (1.5 l. agua)	8 min. (enteras y sin pelar)
Calabazas (400 grs. cortados)	12 min.	8 min. cubiertas de agua	5 min. (sin agua)
Coliflor (1 Kg. en ramitos)	12 min.	8 min. (agua abundante)	8 min. (½ vasito de agua)
Espinacas (600 grs.)	7 min.	4.5 min. (agua abundante)	8 min. (½ vasito de agua)
Guisantes (1 kilo)	7 min.	4 min. (agua abundante)	7 min. (½ vasito de agua)
Judías verdes (1 kilo)	12 min.	9 min. (agua abundante)	9 min. (1½ vasito de agua)
Papas (600 grs.)	18 min.	17 min. (agua abundante)	10 min. (enteras, sin pelar)
Repollo (1 Kg. cortado)	10 min.	7 min. (agua abundante)	15 min. (½ vasito de agua)
Zanahoria (600 grs.)	12 min.	6 min. (2 litros de agua)	7 min. (½ vasito de agua)

FUENTE: Investigación El Siglo de Durango.



Es recomendable iniciar a los pequeños en las buenas costumbres de alimentación.



La dieta diaria siempre debe incluir frutas y verduras para una mejor digestión. La combinación de colores favorece el apetito.



Aunque las leguminosas no son muy afectas por los niños, se deben combinar con platillos que ellos prefieran.



Lavar muy bien los alimentos con agua y desinfectante evitará problemas de salmonelosis.