

Cocinar sano es fácil si sabes cómo



XUNTA
DE GALICIA

ÍNDICE

☰ Índice

CONTENIDOS

☰ 1. Introducción

☰ 2. Beneficios de cocinar sano y fácil

☰ 3. Alimentación para la salud

☰ 4. ¿Cómo combinar los alimentos para que nuestra alimentación sea saludable?

☰ 5. Técnicas culinarias

☰ 6. Herramientas prácticas para crear menús saludables y fáciles

☰ 7. Recetas saludables

 Webgrafia

 Bibliografia

Índice

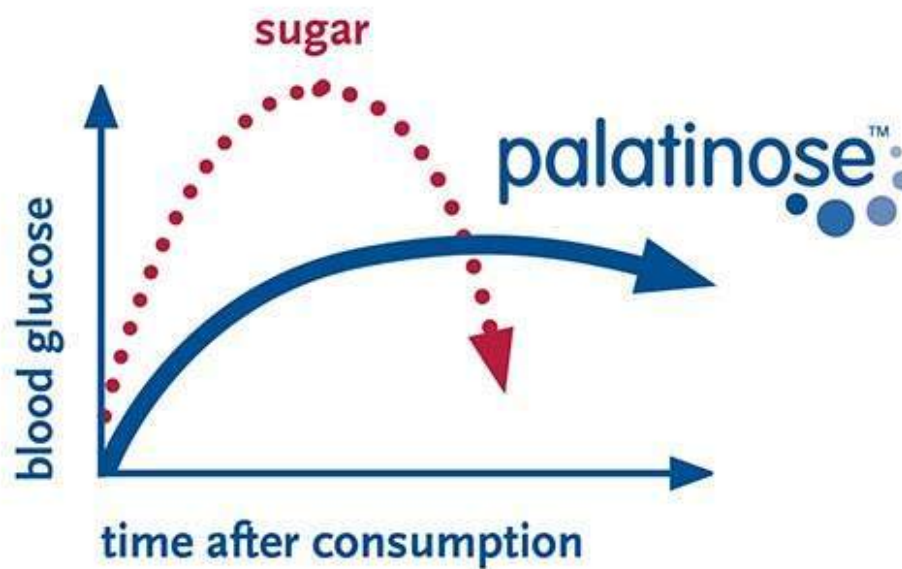


ÍNDICE

Objetivos

- Conocer los beneficios de comer y cocinar de forma saludable
- Aprender las bases de una alimentación saludable
- Aprender a distinguir los alimentos según su valor nutricional y cómo combinarlos
- Adquirir técnicas de cocinado saludable y los materiales de cocina básicos

- Adquirir herramientas de organización y elaboración de menús como el *batchcooking* o el sistema de intercambios



Programa del curso

1. Introducción
2. Beneficios de cocinar sano y fácil
3. Alimentación para la salud: conceptos básicos de nutrición
 - a. Alimentos, dieta y nutrientes
 - b. Hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales
4. ¿Cómo combinar los alimentos para que nuestra alimentación sea saludable?
5. Técnicas culinarias
 - a. Materiales
 - b. Procesos básicos previos
 - c. Procesos culinarios básicos por alimento
6. Herramientas prácticas para crear menús saludables y fáciles:

a. *Tupper saludable*

b. *Batch cooking*

c. Sistema de intercambios

d. Consejos finales

7. Recetas saludables



“Recuerda pulsar en “SALIR Y GUARDAR PROGRESO” en la parte superior derecha de la pantalla para registrar tus avances.”

CAU

EMPEZAR CURSO

1. Introducción



La combinación de **actividad física, alimentación y hábitos saludables** (sueño, gestión del estrés, relaciones sociales), son claves no solo en la prevención de enfermedades, si no en una mejora de la calidad de vida de las personas.

Actualmente existe muchísima información sobre nutrición y cocina; esto puede resultar abrumador y confuso, unido a que muchos de los influencers o creadores de contenido, no disponen

de la titulación o conocimientos necesarios para tratar temas relacionados con la salud como son la nutrición y el deporte.

A esto hay que añadirle, una gran oferta de productos alimentarios fáciles y rápidos de consumir, en una sociedad preocupada por la inmediatez y la productividad.

Lo que comemos a diario (y no ocasionalmente) **impacta directamente en nuestra salud física, mental e incluso emocional**, por lo que se hace necesario adquirir herramientas y conocimientos básicos que nos permitan cuidarnos de forma consciente, agradable y acorde con nuestras necesidades.



Cocinar es una actividad que trae muchos beneficios económicos, sociales, terapéuticos y para la salud. Sin embargo, algunos piensan que

se trata de una tarea complicada; pero se puede cocinar sano de forma rápida y sencilla.

SIGUIENTE APARTADO

2. Beneficios de cocinar sano y fácil



Beneficios de cocinar sano y fácil

Energía más estable

Al cocinar materias primas ricas en nutrientes, la energía de los alimentos se libera poco a poco y nuestra energía se mantiene más estable

Regulación del hambre/saciedad

Los alimentos con buena calidad nutricional y con fibra, favorecen un buen sistema hormonal y una regulación de las señales de hambre/saciedad, por lo que se reducen los picoteos y el hambre constante.

Mantenimiento de la salud

Cocinar alimentos de buena calidad nutricional y con fibra, favorecen un buen sistema hormonal y metabolismo.

Ahorro económico y mejor planificación

Hacer una buena planificación y elegir alimentos de temporada, supone un ahorro económico a largo plazo, ya que nos ahorramos los costes de pedir a domicilio, de los costes extra de los productos listos para consumir...Además de que supone una inversión para nuestra salud.



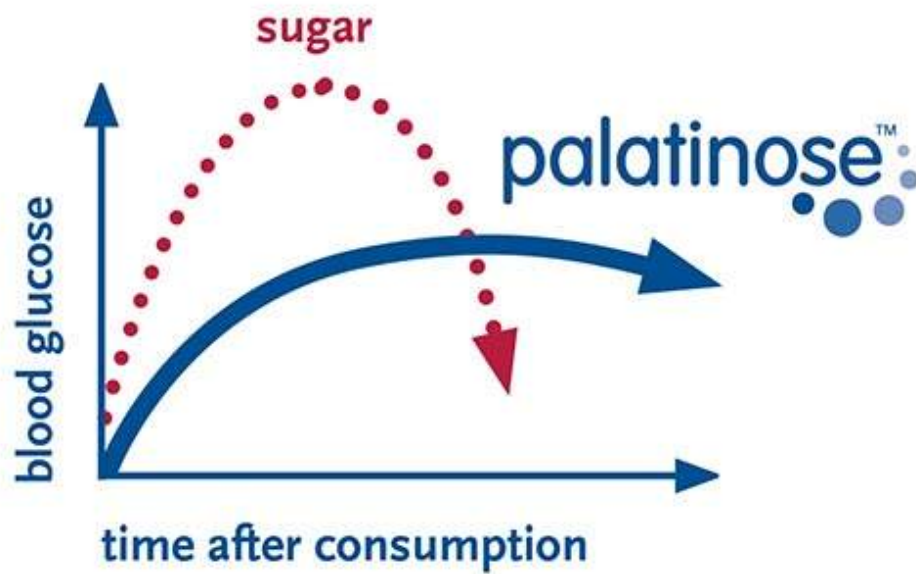


¿Qué efecto tiene en nuestra energía si utilizamos alimentos completos, integrales y poco procesados?

Si consumimos alimentos con hidratos de carbono complejos, con fibra, agua o acompañados de una proteína de calidad, la digestión será más lenta, la glucosa se va liberando y absorbiendo poco a poco permitiendo que esté disponible para su utilización por nuestro cerebro y músculos de forma constante.

Además, al tener energía y nutrientes de forma más constante y progresiva, tendremos menos necesidad de comer otro alimento en pocas horas, por lo que nuestro apetito se regula y la sensación de hambre constante o necesidad de picoteos disminuye.

Ejemplo gráfico de un experimento con sacarosa (azúcar) y Palatinosa (un edulcorante de absorción lenta)



Mantenimiento de la salud

Normalmente clasificamos alimentos solamente por su contenido en calorías ('esto engorda, esto no'), pero los alimentos son una fuente esencial de nutrientes como vitaminas, minerales y agua.

Más allá de las calorías, **debemos preocuparnos por la calidad nutricional**. Si a lo largo del día nuestros alimentos son ricos en nutrientes, posiblemente nos encontremos con un mejor nivel de energía y estaremos previniendo carencias a largo plazo que pueden afectar a nuestra salud.

No olvides que...

...las pequeñas decisiones que tomamos día a día son las que irán marcando nuestra salud a largo plazo. Sin duda, cuidar nuestra alimentación diaria, cocinar nuestros propios menús saludables,

dejando determinados alimentos para ocasiones especiales, puede tener un gran impacto en nuestra salud.



“TRUCO”

“Es muy práctica la **herramienta 80-20**:

Que el 80% de nuestros alimentos sean nutritivos y saludables y dejemos un 20% a alimentos que queramos consumir por placer.”

“Esto puede llevarnos a **prevenir carencias nutricionales** como hierro [anemia], déficit de calcio, proteínas y vitamina D [osteoporosis], prevenir alteración de nuestro perfil lipídico [colesterol, aumento de

triglicéridos], diabetes tipo II... La evidencia científica demuestra que la mayoría de enfermedades no transmisibles de occidente se pueden prevenir con unos hábitos saludables.”

[SIGUIENTE APARTADO](#)

3. Alimentación para la salud



La alimentación es una necesidad de todo ser vivo y tiene como **objetivo suministrar la cantidad de nutrientes esenciales** y de **energía** para el adecuado funcionamiento del organismo.

En el mundo actual es importante no sólo porque si se maneja adecuadamente asegura un buen estado nutricional y de salud, sino también porque proporciona la energía necesaria para un mayor rendimiento en las ocupaciones diarias.

Lo que comemos son alimentos, pero lo que el organismo necesita son nutrientes, que se encuentran en los alimentos que ingerimos, y el cuerpo humano los obtiene mediante los procesos de digestión y absorción.



Se puede definir el alimento como una fuente de nutrientes.

No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes, a excepción de la **leche materna** durante los primeros meses de vida. Por esta razón, los seres vivos necesitan consumir alimentos de los diferentes grupos de forma variada.

Esto es lo que se conoce como dieta.



Los **nutrientes** son sustancias integrantes de los distintos alimentos útiles para el metabolismo orgánico, y que corresponden a los grupos genéricamente denominados proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Una vez que el alimento ha sido ingerido, las sustancias contenidas en los mismos pasan por procesos de digestión y absorción en el intestino, que permiten su entrada en la circulación sanguínea para ser distribuidos y utilizados en los diferentes tejidos del organismo. Estas sustancias contenidas en los alimentos tienen diferentes funciones.

Alimentos: —

Materias de las que obtenemos los nutrientes para mantener las funciones vitales.

Dieta: —

Conjunto de alimentos que consumimos habitualmente.

Nutrientes: —

Sustancias útiles para el organismo con distintas funciones.

Los nutrientes se clasifican en:

Hidratos de carbono





Los hidratos de carbono son los componentes mayoritarios de la mayor parte de **cereales, frutas, legumbres, tubérculos, leche, azúcar y miel.**

2

Representan la mayor fuente de energía para el ser humano (40-60 % de la energía total aportada por la dieta) y aportan 4 kcal/g.

La mayoría son digeridos y absorbidos en el intestino delgado, aunque algunos son fermentados parcialmente en el grueso.

Los hidratos de carbono se encuentran en estos alimentos en forma de almidón, sacarosa, fructosa o lactosa que posteriormente se convierte en **glucosa** en nuestro cuerpo para poder ser absorbida.

Los hidratos de carbono complejos (sin refinar), mantienen la fibra y se absorben más lentamente, aumentando la saciedad y liberando energía de forma más progresiva además de conservar mejor su valor nutricional y favorecer un buen tránsito intestinal.

Debemos consumirlos a diario.

Los **hidratos de carbono refinados** (como harinas, azúcar, jarabes) se absorben más rápido y provocan un pico de insulina (hormona segregada por el páncreas que permite que la glucosa entre en nuestras células) haciendo que a las pocas horas volvamos a tener hambre y perdamos energía rápidamente.

Además, este tipo de hidratos de carbono **suelen encontrarse en alimentos procesados y ultraprocesados de baja calidad** (bollería, galletas, *snacks* y refrescos) y con poco valor nutritivo. No hay necesidad de prohibirlos, pero sí que **su consumo debe ser puntual**.

1

Las proteínas son compuestos complejos formados por cadenas de aminoácidos, que son los compuestos que nuestro cuerpo absorbe y utiliza.

Aportan 4 kcal/g y proporcionan componentes para la formación, reparación y regeneración de los tejidos.

Proteínas vegetales: leguminosas y frutos secos son fuentes de proteína vegetal.

Constituyen una fuente importante de vitaminas, aunque hay que combinarlas porque en algunos casos son carentes de algún aminoácido.



Las proteínas animales: Son muy completas, poseen todo tipo de aminoácidos de alto valor biológico (es decir, son altamente absorbibles y utilizables por el organismo).

Las carnes (vacuno, ovino, porcino, aves), productos del mar, huevos y algunos lácteos son la principal fuente de proteínas de alto valor biológico de origen animal.

Se puede lograr una proteína vegetal de igual calidad que la animal (es decir, completa), combinando los alimentos de la siguiente manera:

* Legumbres + cereales

* Cereales + frutos secos

Grasas



Las grasas y aceites aparecen en cantidades muy variables en casi todos los grupos de alimentos y **aportan 9 kcal/gr.**

Todas las grasas y aceites contienen los diferentes ácidos grasos, excepto **los ácidos grasos omega 3, eicosapentanoico [EPA] y docohexaenoico [DHA], que se encuentran en los aceites de pescado, algunas algas o frutos secos.**

Las grasas aportan energía y son necesarias para nuestro metabolismo y sistema hormonal.

Deben aportar alrededor de un 30% de las calorías totales consumidas.

De dicho porcentaje, un 20% debe proceder de grasas monoinsaturadas, totales (aceite de oliva, aguacate).

Se clasifican en **grasas saturadas** (carnes y derivados, mantequilla, cacao, aceite de coco y palma), **monoinsaturadas** (aceite de oliva, aguacate) y **poliinsaturadas** (aceites vegetales de semillas como girasol o maíz y frutos secos).

Las grasas **trans** son grasas de muy baja calidad que debemos evitar.



La mejor grasa para cocinar es el aceite de oliva virgen o normal.

1

No aportan calorías.

Son imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.



Se encuentran en prácticamente todos los alimentos naturales, principalmente frutas y vegetales.

4

Existen algunas vitaminas que son sensibles al calor y a los métodos de cocinado, incluso hay casos en que se elimina gran parte con el agua, pero no ocurre con todas.

CONTINÚA

Clasifica los siguientes alimentos según cuál sea su nutriente principal:

Hidratos de carbono



avena

arroz

quinoa

pan

pasta

patata

lentejas

Proteínas

merluza

lomo de cerdo

bacalao

pechuga de pollo

Grasas

aceite de oliva

aceitunas

mantequilla

avellanas

Verduras, hortalizas y frutas

calabacín

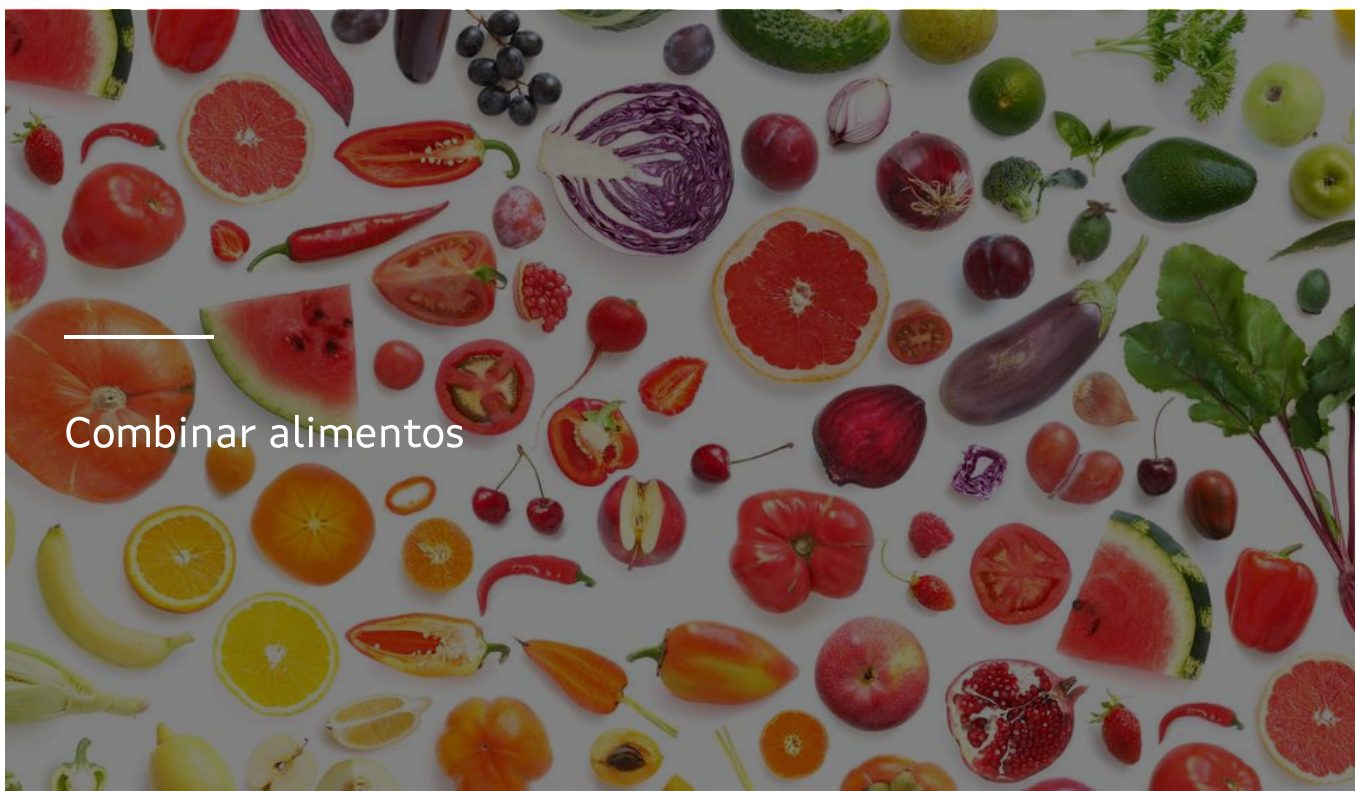
lechuga

apio

manzana

SIGUIENTE APARTADO

4. ¿Cómo combinar los alimentos para que nuestra alimentación sea saludable?



Para poder elaborar unas recetas fáciles, saludables y económicas debemos **conocer qué alimentos debemos incluir en nuestro menú diario** y cómo distribuirlo a lo largo de la semana.

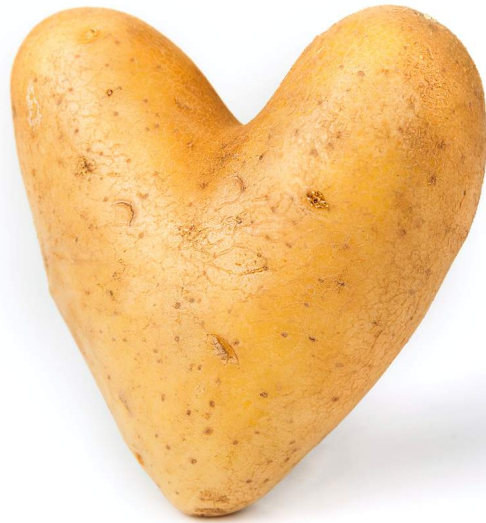
De esta forma, nos aseguramos que **nuestra alimentación es completa, equilibrada y variada.**

Es interesante también, aprovechar para comprar alimentos de temporada en cuanto a frutas y verduras; ya que no sólo estarán mejor de precio, si no que aprovecharemos el momento en que

están más sabrosas y hay en mayor cantidad.

Se considera como recomendación para la población general que para el mantenimiento de una salud óptima los nutrientes deben estar distribuidos de la siguiente manera a lo largo del día:





50-55% Hidratos de carbono: Cereales y tubérculos, frutas (2-4 al día) y verduras y hortalizas (>400 g al día). Como vimos anteriormente, es importante elegir los hidratos de carbono complejos y reducir al máximo los refinados (azúcar, harinas, refinados para momentos puntuales).



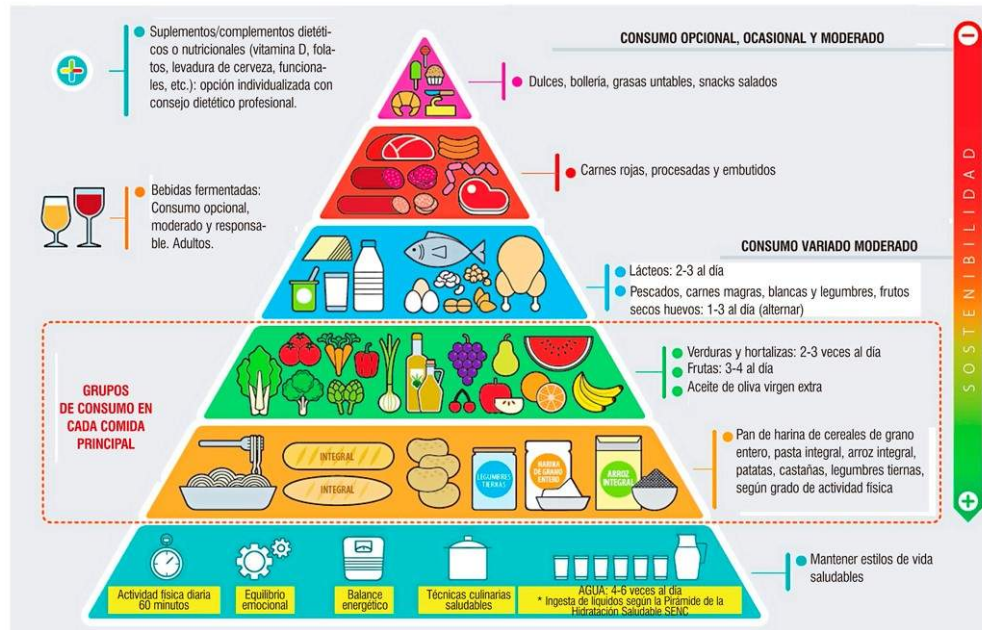
30-35% Grasas: preferentemente de aceite de oliva o aguacate.



15-20% Proteínas: de origen animal (carnes, pescados, huevos, marisco) o vegetales.

De manera visual, tenemos la Pirámide de alimentación saludable de la [Sociedad Española de Nutrición Comunitaria \(SENC\)](#).

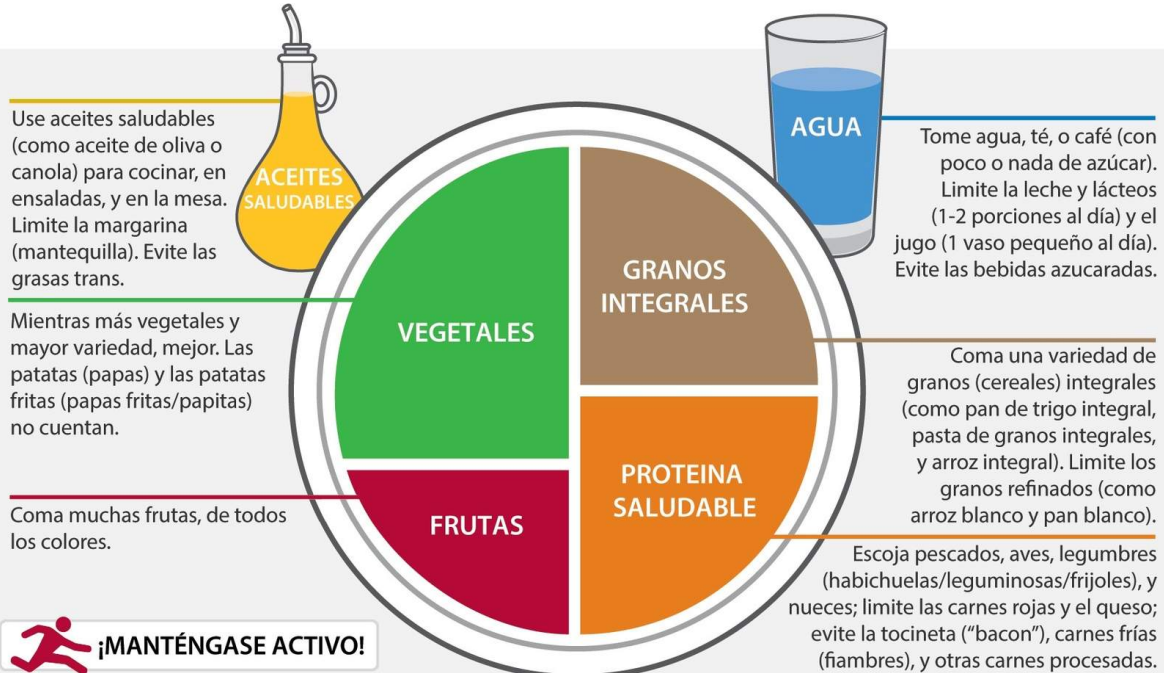
PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LA SENC



CONTINUÁ

Otra propuesta es el Plato de Harvard.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Plato de Harvard

Nuestros platos principales (comida y cena), de forma visual deberían tener la siguiente distribución:

- **Verduras y hortalizas:** 50% del plato o un mínimo de 200g (pesado en crudo) en comida y cena.
- **Cereales integrales y tubérculos:** 25% del plato.
- **Proteínas:** 25% del plato (equivalente a un par de filetes del tamaño de la palma de la mano, dos huevos, etc.).
- **Aceite de oliva:** 2-3 cucharadas soperas o medio aguacate. También puede ser aceitunas o frutos secos (en menor frecuencia).

Como **postre** se recomienda consumir **fruta**.

CONTINÚA

Frecuencia semanal: Si lo que queremos es organizar nuestra alimentación o menú de forma semanal, tenemos el listado de frecuencia de consumo de alimentos.

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración crudo	Medida casera
Hidratos de carbono: pasta, arroz, pan...	4-6 raciones/día	<ul style="list-style-type: none">• 60-80g de pasta, arroz• 40-60 g de pan• 150-200 g de patatas	<ul style="list-style-type: none">• 1 Plato normal• 3-4 rebanadas o un panecillo• 1 patata grande o 2 pequeñas
Frutas y hortalizas	5 raciones/día	150-200 g	<ul style="list-style-type: none">• 1 Plato de ensalada variada• 1 Plato de verdura cocida• 1 tomate grande, 2 zanahorias• 1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración crudo	Medida casera
			de melón... en comidas o meriendas
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Lácteos	0-3 raciones al día	<ul style="list-style-type: none"> • 200-250 ml de leche • 200-250 ml de yogur • 40-60 g de queso curado • 80-125 g de queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche☒ • 2 unidades de yogur☒ • 2-3 lonchas de queso☒ • 1 porción individual. • En comidas o meriendas

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración crudo	Medida casera
Pescados	3 o más raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración crudo	Medida casera
	semana. Alternar su consumo		o conejo, 1-2 huevos
Huevos	0-4 semanales		
Cereales	3-6 diarios		
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Legumbres	4-7 raciones a la semana	60-80 g	1 Plato normal individual
Frutos secos	3 o más raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual en comidas o meriendas

CONTINÚA



Hemos visto hasta ahora que los alimentos se dividen en varios grupos principales según sus nutrientes:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas y minerales

Y en este apartado, hemos visto que una alimentación saludable debe incluir alimentos de estos grupos a diario y deben ser la base de nuestra alimentación:

- **Vegetales y hortalizas** a diario, mínimo 50% del plato o >200g en crudo
- 2 - 4 piezas de **fruta**
- **Hidratos de carbono integrales** (arroz, pasta, pan, quinoa y tubérculos...) a diario variando.
- **Proteínas:** A diario pero variando:
 - 3 - 4 raciones/semana de carnes magras y huevos
 - 3 - 4 raciones/semana de pescado o mariscos
- **Lácteos:** A diario en sus diferentes formas:

- Queso
- Yogures
- Leche
- **Grasas saludables** como el aceite de oliva



Otros deben incluirse **algunas veces a la semana para completar nuestra alimentación:**

- Legumbres: 3 - 4 veces a la semana
- Frutos secos: 3 - 7 veces a la semana

Y otros de forma ocasional:

- Embutidos, carnes procesadas y derivados, bollería, refrescos y snacks son de consumo ocasional.



RESUMEN



Según el **nutriente principal** que tiene los alimentos se pueden dividir en:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales



Nuestra dieta debe contener alimentos de **todos** los grupos en proporción variable.

A diario nuestra dieta debe contener:

- 50% de hidratos de carbono complejos (frutas, verduras, cereales integrales, tubérculos)
- 30% de grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, aceitunas, frutos secos...)
- 15 - 20% de proteínas

Para conseguirlo y organizar los menús, podemos utilizar como guías el [plato de Harvard](#), la [pirámide nutricional del SENC](#) o la **tabla de frecuencia de consumo de alimentos**.

SIGUIENTE APARTADO

5. Técnicas culinarias



Desde los inicios de la especie, el ser humano comprendió la necesidad de obtener energía para desarrollar sus actividades diarias mediante la ingesta de alimentos. Con el paso del tiempo, descubrió que mediante su manipulación podía obtener mejores cualidades organolépticas y nutritivas.

HITOS HISTÓRICOS EN EL ÁMBITO CULINARIO

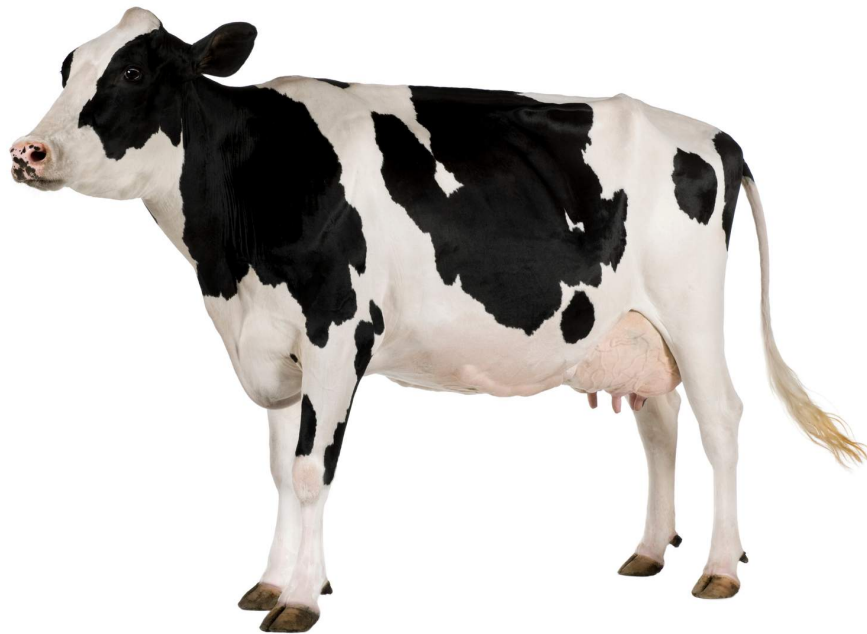




El **primer hito histórico en el ámbito culinario** se produjo con la incorporación de la carne animal como un alimento más de la dieta.



La **segunda gran revolución culinaria** tuvo lugar en el Paleolítico medio, con el descubrimiento del **fuego**, lo que provocó un importante avance en la alimentación, mejorando la digestibilidad de los alimentos y sus propiedades organolépticas, además de su conservación.



Y, finalmente, **un tercer hito destacable** aconteció con el comienzo de la **domesticación de los animales** y el **cultivo de las plantas**, es decir, los inicios de la ganadería y la agricultura.

CONTINÚA

Con el devenir del tiempo, el ser humano aprendió a seleccionar los alimentos más adecuados para su consumo, a comprender que algunos tratamientos culinarios (por ejemplo, térmicos) hacían

aptos para el consumo determinados alimentos que de forma natural no lo eran.

Estableció las mezclas de ingredientes más idóneas, los tratamientos térmicos adecuados, etc. Estos procesos culinarios se fueron perfeccionando, transmitiéndose estas mejoras año a año, generación a generación, hasta llegar a nuestros días.

Hoy en día, **se considera la tecnología culinaria como ciencia y arte**. Ambos necesarios para lograr los mejores resultados sensoriales. Ciencia porque exige unos conocimientos técnicos de los procesos involucrados en la técnica culinaria y arte porque la creatividad individual del chef/cocinero implica la armonización de los ingredientes.



Se conoce como tecnología culinaria a:

"Aquella parte de la tecnología de los alimentos que se ocupa de todas las operaciones y procesos, que son de aplicación necesaria para que los ingredientes alimenticios puedan ser transformados de modo adecuado en platos elaborados, aptos para su consumo."

CONTINÚA



"A mi parecer es una triste reflexión sobre nuestra civilización que seamos capaces de medir la temperatura de Venus, pero que no sepamos qué pasa en el interior de los suflés..."

Nicholas Kurti en una conferencia en The Royal Institution (Universidad de Oxford) en 1969

Los alimentos deben ser transformados mediante diversas técnicas (por ejemplo: lavado, despiezado, tratamiento térmico, etc.) **para mejorar su calidad nutricional, organoléptica e higiénica.**

Los resultados de estas manipulaciones son los diversos platos culinarios cuyo sumatorio da lugar a los menús.

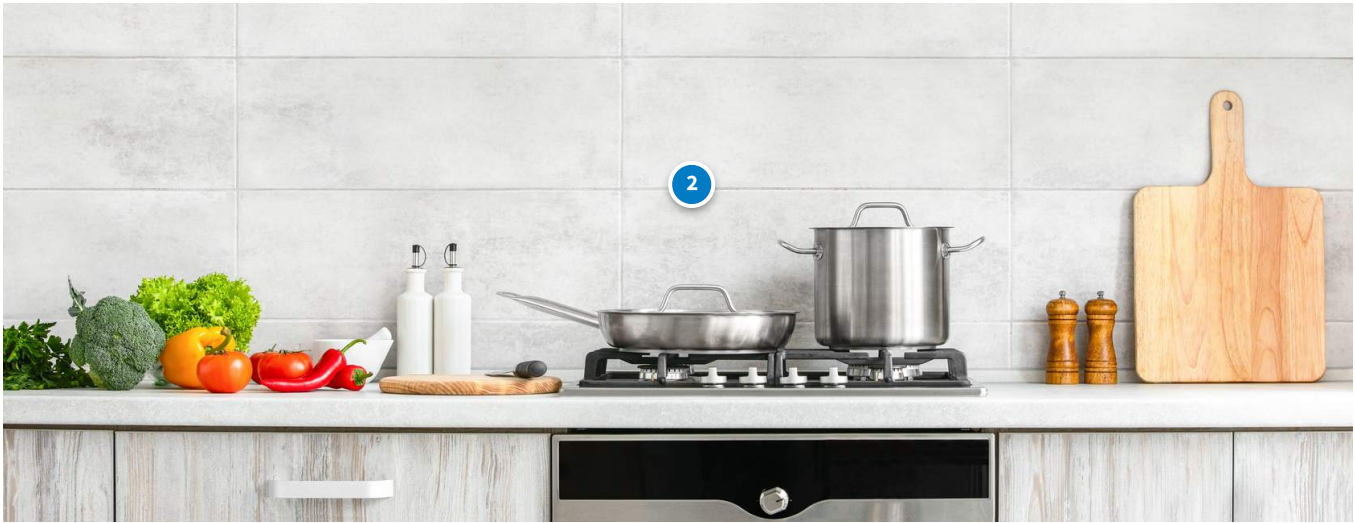
Una incorrecta transformación puede derivar en la pérdida de nutrientes, de algunas propiedades sensoriales, de las condiciones higiénicas óptimas, etc.

Los **tres fundamentos básicos** sobre los que se asientan unas buenas técnicas culinarias son:





Selección idónea de la materia prima, es decir, de los ingredientes.



Correcto manejo de equipos y aprovechamiento máximo de las materias primas.



Obtención de los resultados culinarios esperados mediante la normalización de los diversos procesos.



Sabías que:

El restaurante Sobrino de Botín (Madrid) antes conocido como casa Botín es considerado por el Libro Guinness World Records como el restaurante más antiguo del mundo.

Este negocio data de 1725.

El **arte culinario** nació en el seno familiar y se fue transmitiendo de generación en generación, denominándose «cocina de hogar». Este tipo de cocina ha ido evolucionando, mejorando los utensilios, los electrodomésticos, las propias instalaciones... proporcionando una simplificación de los procedimientos iniciales.

A continuación, veremos el material culinario básico que utilizaremos en cocina.

TÉCNICAS CULINARIAS: MATERIALES



Generadores de calor

Este tipo de maquinaria libera energía calorífica para la transformación de los alimentos y/o para su posterior mantenimiento en caliente. Existen diversos tipos y para cocinar de forma saludable destacan:

Fogones

Uno de los elementos más característicos. Pueden ser tanto de gas como eléctricos. Los primeros funcionan con gas propano, butano o gas natural. Generan calor mediante llama y presentan la ventaja de que además de admitir cualquier tipo de recipiente presentan un menor coste de consumo.

Su principal inconveniente es la dificultad que tienen para ser limpiados. Los segundos (fogones eléctricos) generan calor mediante resistencias (placas normales y vitrocerámicas) o, por campo magnético (placas de inducción). Su principal inconveniente es que requieren recipientes con la base plana; además, en el caso de las placas vitrocerámicas y de inducción, se requiere el uso de baterías de cocina específicas.



Hornos

Se puede distinguir entre cuatro tipos diferentes en función de sus prestaciones y características:

- Clásico: pueden ser tanto de gas como eléctricos y el calor se mueve en su interior de forma desordenada. Es importante vigilar el alimento durante su cocinado.
- De convección: en este tipo de hornos el calor se reparte gracias a un sistema interno de recirculación del aire, quedando los alimentos cocinados de manera uniforme. Se consigue una cocción más rápida y a menor temperatura. Pueden ser eléctricos o de gas.
- De convección vapor: además de las prestaciones del horno de convección normal, en este tipo se puede cocinar con vapor, al vacío y regenerar preparaciones sin resecarlas.



Vaporeras —

Sirven para cocinar o descongelar los alimentos mediante vapor de agua a presión.

Presentan la ventaja de que reducen significativamente los tiempos de cocción disminuyendo los costes energéticos.



Parrillas —

Este tipo de generadores de calor pueden constituir un módulo independiente de la cocina o bien estar integrado en la misma. Permiten cocinar piezas de gran tamaño. Confieren a la superficie del producto un característico y atractivo dibujo rayado. Existen dos tipos:

- Parrillas de superficie estriada. Funcionan por gas o por resistencias eléctricas.
- Parrillas de barras paralelas que conforman una rejilla. Pueden funcionar por resistencias eléctricas, carbón vegetal o piedras volcánicas calentadas por gas.



Planchas

Al igual que las parrillas, pueden estar integradas o ser un módulo independiente. Constan de una superficie lisa por la que se reparte el calor de manera uniforme, se han equipado con pequeñas pantallas antisalpicaduras y en los laterales tienen unas guías para la eliminación de grasas y jugos.

Funcionan tanto por gas como por resistencias eléctricas. Se usan para asar por contacto.



Microondas

Ideal para descongelar, regenerar o calentar. Genera calor mediante ondas electromagnéticas que hacen vibrar las partículas de agua de los alimentos provocando el calentamiento desde el interior.

Su principal inconveniente es que no se pueden introducir elementos metálicos ni huevos enteros con cáscara; además de que hay que tener precaución con los tiempos.



Baños María —


Consiste en introducir un recipiente con los ingredientes a cocinar dentro de otro recipiente mayor que contiene agua.



CONTINÚA

Batería de cocina





En este grupo se engloban todos los instrumentos y recipientes utilizados para el cocinado. Existen una infinidad de ellos, por lo que se indicarán los más importantes:

- **Cazos:** recipientes redondos que se diferencian de las marmitas por su menor tamaño y por llevar un mango en lugar de dos asas. Utilizadas para cocinar y elaborar salsa, guarniciones...
- **Sautés:** similar a los cazos, pero de mayor diámetro y con paredes de menor altura. Sirven para elaborar salsas y saltear verduras (tipo wok).
- **Placas de horno o rustideras:** recipientes rectangulares con dos asas. Utilizadas para preparar alimentos al horno.
- **Sartenes:** recipientes metálicos con forma circular y fondo plano provistos de un mango. Sirven para freír, saltear y preparar tortillas y huevos fritos.
- **Paellera:** «sartén» plana con asas, específica para la preparación de arroces secos.

CONTINÚA



Maquinaria auxiliar



Maquinaria auxiliar



Hoy en día, es muy común encontrar una gran variedad de maquinaria auxiliar que nos facilita el cocinado, como por ejemplo:

Robots de cocina

Dentro de los cuales se engloban los cúteres formados por un recipiente con cuchillas y otros accesorios que permiten el corte de hortalizas, queso, hielo, la formación de emulsiones, ... y que incluso pueden trabajar al vacío.

La «Thermomix» es un robot de cocina ampliamente comercializado, que consiste en un vaso triturador con balanza y capaz de superar los 100° C, ideal para cocinar y para conseguir salsas mucho más finas.

El vaso americano o batidora de vaso consiste únicamente en un vaso triturador.

La trituradora/batidora es similar al robot anterior, pero se diferencia en que las cuchillas van en un brazo, lo que permite triturar los productos en cualquier recipiente.

La batidora amasadora es utilizada principalmente en pastelería para elaborar masas y emulsionar salsas.

Mandolina



Las mandolinas para cocina son de los utensilios prácticos que te permiten laminar y cortar verduras, frutas y embutido fácilmente, hacer láminas, hacer juliana, hacer cubos, espirales..

Envasadora de vacío



Sistema de envasado de alimentos en bolsas o recipientes herméticos para su conservación mediante la extracción del aire. Algunas disponen de dispositivos adicionales que permiten el termosellado de las bolsas o la sustitución del aire por un gas o una mezcla de ellos.

Centrifugador de verduras:



Esta máquina consiste en un recipiente giratorio con agujeros. Su funcionamiento se basa en la fuerza centrífuga. Se utiliza para lavar y escurrir las verduras. Actualmente, se han extendido por el ámbito doméstico.

Estuche para microondas:



Permiten cocinar al vapor en microondas sin necesidad de añadir ni aceite ni agua ni ningún ingrediente extra. Generalmente permiten cocciones muy rápidas y son fáciles de limpiar.

Moldes de silicona:



Permiten dar forma a dulces y salados y son fáciles de desmoldar.

CONTINÚA

ACTIVIDAD:

Con lo visto anteriormente, completa las siguientes frases:

Para lavar y escurrir la lechuga, es útil la ...

Escriba su respuesta aquí

SUBMIT

Ahora están de moda los espaguetis de calabacín, se realizan con una ...

Escriba su respuesta aquí

SUBMIT

Para preparar un salteado de pasta integral, espinacas y gambas voy a utilizar ...

Escriba su respuesta aquí

SUBMIT

Tengo comida preparada con antelación que recaliento en el ...

Escriba su respuesta aquí

SUBMIT

Una mala manipulación de los alimentos puede conllevar a ...

Escriba su respuesta aquí

SUBMIT

CONTINÚA



En las cocinas tanto profesionales como domésticas se parte de unas materias primas (ingredientes) que, mediante determinadas operaciones culinarias, se modifican y procesan dando lugar a platos cocinados (producto final).

Pero en numerosas ocasiones antes del cocinado de estos ingredientes es necesario realizar una serie de operaciones previas para, entre otras cosas, reducir el tamaño de la pieza original, eliminar partes incomedibles, etc.

Estas operaciones generalmente se desarrollan a temperatura ambiente y se pueden clasificar en:

- 1 SELECCIÓN
- 2 LIMPIEZA
- 3 DIVISIÓN

Para poder lograr un plato culinario satisfactorio es necesario conocer qué preparación específica requiere cada tipo de alimento, así como el utillaje de cocina que se ha de utilizar en cada caso y, además, mostrar cierta destreza en su manejo.



No se puede utilizar la misma técnica ni los mismos cuchillos para cortar verdura, pescado o carne.

Así, por ejemplo, la carne (vacuna, ovina, porcina, etc.) requiere que se eliminen huesos, grasa...

Al pescado, en cambio, por lo general, se le debe limpiar las escamas, cortar las aletas... Y, en el caso de verduras u hortalizas requieren que se eliminen las partes no comestibles (raíces, tallos, piel...) y, frecuentemente, ser lavadas.

CONTINÚA

1. SELECCIÓN

La selección es una operación culinaria que consiste en eliminar las partes no deseadas de un alimento ya sea por ser incomedibles, por su bajo valor nutritivo o simplemente por no ser deseadas desde el punto de vista culinario. Los ejemplos más habituales son los huesos, cáscaras, escamas, nervios, grasas, hojas, piel, etc.

El principal objetivo de la selección es mejorar la comestibilidad de los alimentos y, en algunos casos, también su apariencia.

En el pescado dependerá si es de tipo cilíndrico o plano.

En el primer caso es necesario eliminar las aletas con unas tijeras para a continuación, retirar las escamas desde la cola hasta la cabeza con un escamador o en su defecto con el filo de un cuchillo. Finalmente, se evisceran las tripas y agallas.

Los pescados planos, como el lenguado o el rape, requieren frecuentemente la eliminación de su piel.



Vídeo: Cómo limpiar un pescado plano



CONTINÚA

Vídeo: Cómo limpiar un pescado cilíndrico



CONTINÚA

Experimento:

Escoge tres patatas similares. La primera sométela a cocción y, posteriormente, pécala con la mano. La segunda pécala directamente con un cuchillo y la tercera con un pelador de frutas y verduras. A continuación, pesa los desperdicios resultantes de cada una de ellas.

¿En qué técnica es mayor el material desperdiciado?

Es importante escoger una **técnica de eliminación** adecuada para disminuir la cantidad de alimento deseado que involuntariamente se desecha y, así, minimizar el porcentaje de alimento desperdiciado. Por ejemplo, no es lo mismo el desperdicio producido al pelar una zanahoria con un pelador de frutas o verduras que con un cuchillo.

Para realizar correctamente el **proceso de selección en las verduras** hay que tener en cuenta qué zonas resultan más duras, como por ejemplo los tallos y hojas lignificadas que, pese a recibir un tratamiento térmico, no son capaces de ablandarse.

En el caso de la carne es necesario eliminar huesos, nervios, tendones..., pero en la mayoría de los casos se trata de técnicas complejas que varían en función del tipo de pieza.

A modo de ejemplo, se muestran varias técnicas de diferente complejidad:

Vídeo: Fileteado de un entrecot



CONTINÚA

Vídeo: El deshuesado de un ave



CONTINÚA

Vídeo: El proceso de selección de un costillar de cordero:



CONTINÚA



2. LIMPIEZA O LAVADO

La limpieza o lavado es la operación destinada a eliminar o disminuir la suciedad inicial de los alimentos. Muy utilizada en verduras debido a que independientemente de donde sean adquiridas (mercados centrales, grandes superficies o pequeños comercios de alimentación) pueden ir acompañadas de tierra, piedrecitas, insectos, microorganismos, restos de pesticidas y/o fertilizantes...

Es relevante ejecutar esta operación correctamente para eliminar estos contaminantes que, en ocasiones, pueden llegar a comprometer la salud del consumidor.



PRECAUCIÓN:

La carne no debe ser lavada salvo algunas excepciones, y siempre que sea necesario se ha de realizar justo antes de ser cocinada. En el caso del pescado se puede lavar brevemente, por ejemplo, como ayuda en el proceso de escamado. Los huevos tampoco se deben lavar con agua. En caso de estar muy sucios, se limpiarán con papel de cocina humedecido.

La forma ideal de llevarla a cabo es **sometiendo a la pieza a una corriente fuerte de agua fría** para conseguir una reducción significativa de bacterias.

Si presentase mucha suciedad y recovecos es aconsejable ayudarse de un cepillo para su limpieza.



Esta es una técnica relativamente costosa por el tiempo y el **elevado gasto de agua** requerido.

En ocasiones se sustituye por el remojo de las verduras en un recipiente, pero un exceso de tiempo puede conducir a la pérdida de algunas vitaminas y minerales, especialmente en aquellas verduras previamente cortadas.

Aquellas hortalizas que se han de consumir en crudo (por ejemplo: ensalada) además de lavarse deben **desinfectarse**.

Para ello se ponen a remojo con unas gotitas de lejía (hipoclorito sódico) **apta para la desinfección de agua de consumo, según dosis y tiempo recomendados por el fabricante.**

Una vez transcurrido dicho tiempo se recomienda aclarar con abundante agua para eliminar cualquier resto.



TRUCO:

No es aconsejable utilizar para la limpieza de las verduras agua templada o caliente pues facilita la pérdida de compuestos hidrosolubles del propio alimento como por ejemplo las vitaminas C, B1, B2 y niacina, entre otros.

CONTINÚA





3. DIVISIÓN O TROCEADO

3. División o troceado

La división o troceado es la operación destinada a favorecer tratamientos culinarios posteriores.

Sus principales objetivos son, por un lado, aumentar la relación superficie/volumen del alimento, mejorando por lo tanto la eficacia de los tratamientos térmicos, y por otro, disminuir e igualar los tamaños de los diversos alimentos facilitando, por ejemplo, su posterior mezcla.

Además, en función de la forma de trocear los alimentos podemos distinguir entre:

CORTAR

Trocear el alimento en finas rodajas.

PICAR

Reducir el tamaño del alimento en trozos muy pequeños.

TORNEAR

Dar una forma concreta a la pieza marcando bien las aristas. Se emplea principalmente con patatas, zanahorias y calabacín. Se utilizan siempre con alimentos que irán como guarnición en el plato.

CONTINÚA

En el caso concreto de las hortalizas existe una gran variedad de formas de trocearlas, y en función del tipo de corte que se realice se puede distinguir entre:

Paisana —

Se corta la pieza en dados de 1-1,5 cm de tamaño. Corte habitual para elaborar guarniciones, pistos...

Juliana —

Se cortan finas tiras de aproximadamente 5 cm de largo. Muy utilizado para ensaladas y sopas.

Brunoise —

Se cortan pequeños daditos de 1-3 mm de lado. Frecuente en soffritos y salteados para rellenos.

Avellana o noisette —

Piezas obtenidas gracias a un sacabocados. Se asocia sobre todo a bolas de patata que se sirven como guarnición.

Diente de ajo —

Corte muy utilizado en patatas torneadas pero con aristas suavizadas y además troceadas en cuartos. Se risolan y se sirven como guarnición.

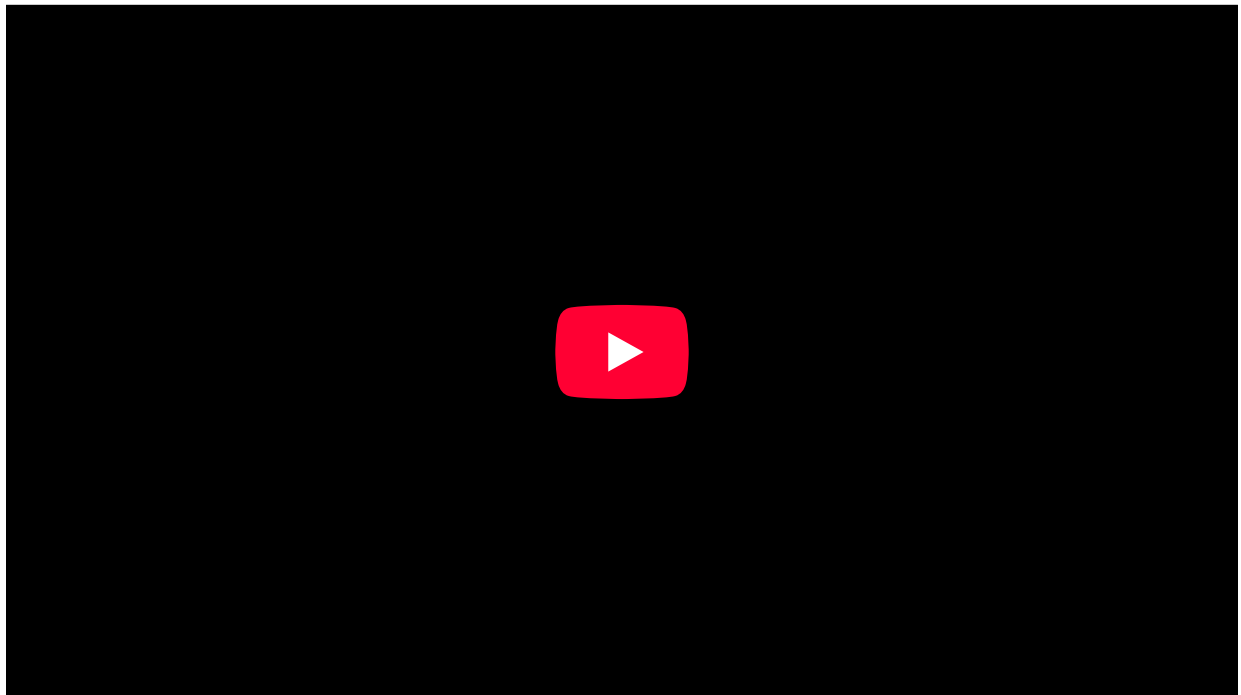
Fondos —

Piezas a las que se les vacía su parte central para posteriormente poder rellenarlas con salsas o farsas. Se emplean como guarnición aunque en ocasiones se pueden ver como platos principales.

Cuartos —

Una vez limpia la pieza se corta longitudinalmente en cuartos. Se aplica principalmente a zanahorias, champiñones, calabacines y alcachofas. Este corte es utilizado en hervidos y salteados.

En este vídeo puedes ver estos y otros [ejemplos de cortes de vegetales](#):



CONTINÚA





PROCESOS CULINARIOS BÁSICOS POR ALIMENTO

PESCADOS

En general el pescado y el marisco quedan firmes y jugosos al cocinarlos a una temperatura de **55-60°C (temperaturas medias)**. Aunque algunas excepciones son el atún y el salmón (pescados de carne densa) cuya temperatura óptima de cocción son los 50°C o las rayas y los tiburones (pescados con alto contenido en colágeno) cuya temperatura óptima se sitúa a partir de los 60°C.

Es habitual superar la temperatura óptima a la hora de cocinar debido a que tanto los pescados enteros como los fileteados presentan un mayor grosor en el centro que en los bordes, por lo que al cocinar el interior bien, los bordes se cocinan demasiado.

Además, **el contenido en grasa también afecta ya que ésta transmite el calor más despacio que las proteínas** tardando menos tiempo en cocinarse un pescado magro que graso.



Para evitar este sobrecalentamiento se recomienda:





1

Dorar el pescado con un breve tratamiento de calor intenso para, a continuación



2

Guisarlo en horno o escalfarlo a fuego lento, se deben realizar cortes cada 1-2cm en las zonas más gruesas para que el calor penetre más rápido, o bien, cubrir las partes más finas con papel de aluminio que actúa como protector reflejando el calor radiante y por lo tanto, ralentizando su cocción.



3

Finalmente, se recomienda controlar frecuentemente si el pescado está hecho (10min para 2,5cm de grosor).

Las técnicas de **coCCIÓN saludables más empleadas son:**

PARRILLA —

Ideal para pescados enteros y finos. El grosor del pescado y la distancia del calor deben ser proporcionales de tal forma que se haga bien por el centro sin llegar a reseca los extremos. El pescado debe ser lo suficientemente firme para poder voltearlo sin que se deshaga.

Algunos ejemplos son: pez espada, halibut o el atún.



HORNEADO

Método de cocción suave y lento. Es más fácil evitar la cocción excesiva ya que la humedad de la pieza se evapora y enfría la superficie, aunque si se encuentra dentro de un recipiente tapado, el vapor de agua se acumula en su interior y el pescado se cuece rápidamente en lugar de guisarse.

El horneado a alta temperatura se utiliza para terminar el proceso de cocción. Inicialmente se dora la superficie del pescado en una sartén y a continuación se termina de cocinar en el horno sin necesidad de dar la vuelta. En pocos minutos se tiene la pieza cocinada.

Otra técnica empleada en la cocción al horno es el **papillote** que consiste en envolver la pieza en paquetitos que la protegen del calor directo, obteniéndose una cocción más uniforme y suave.

Se recomienda servir el plato con la pieza envuelta para que sea el comensal quién lo abra y de esta forma se liberen en el momento los aromas.



COCIDO, ESCALFADO, ESTOFADO —

La pieza de pescado se sumerge en un líquido que puede ser agua salada, mezcla de agua y leche, infusión agria con verduras y hierbas aromáticas, o un caldo de pescado y verduras entre otros a una temperatura determinada.

Por ejemplo, para cocinar una pieza pequeña en cuestión de segundos el líquido debe estar muy caliente y moderadamente caliente para piezas más grandes.



COCCIÓN AL VAPOR

Método rápido y especialmente indicado para cocinar filetes finos. Las piezas han de presentar un tamaño uniforme. Se puede aderezar con hierbas aromáticas y verduras.

En el caso de disponer de piezas gruesas se recomienda realizar la cocción a una temperatura de **80°C** disminuyendo el fuego y dejando la tapa de la cazuela entreabierta, de esta forma se evita una excesiva cocción de la superficie.

MICROONDAS

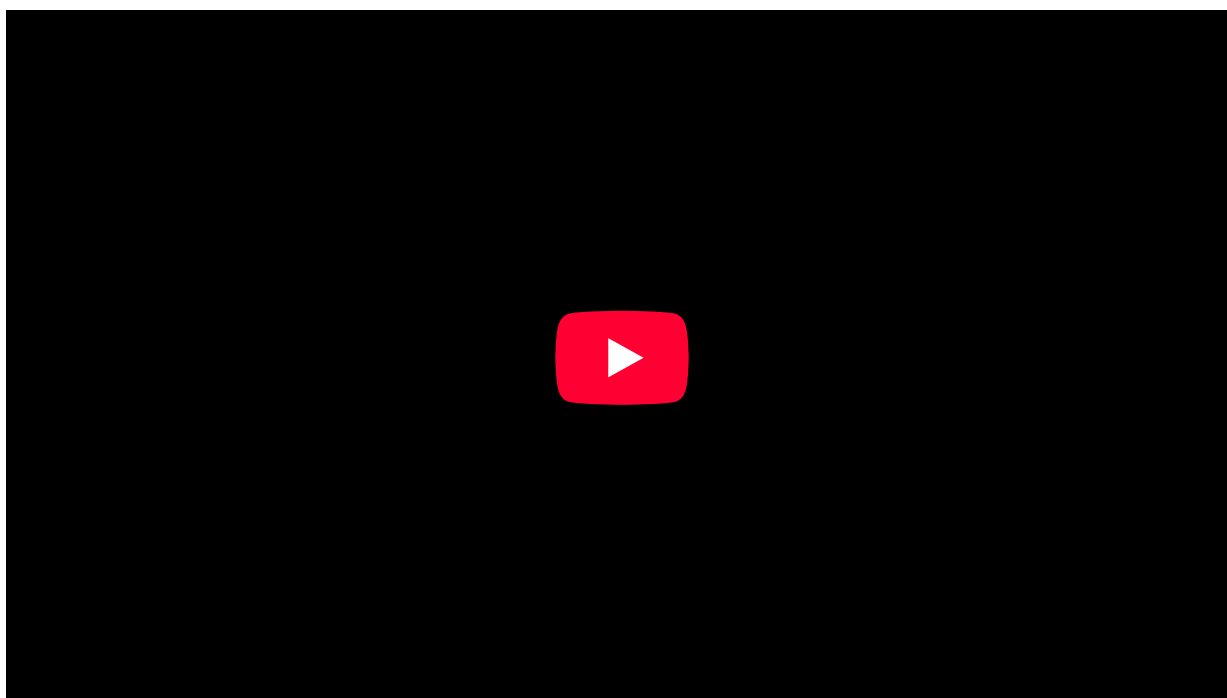
Para cocinar de esta forma el pescado, se debe cubrir su superficie para evitar que se reseque y endurezca (puede utilizarse un estuche para microondas).

Las partes más finas se deben superponer unas con otras para que sean más consistentes.

**TRUCO:**

Tras su cocinado, los pescados son tremendamente frágiles por lo que se debe evitar su manipulación innecesaria. Para trasladar de un sitio a otro la pieza es conveniente ayudarse de una espátula o rejilla que permita su movimiento de una sola pieza. Las raciones individuales deben dividirse antes del cocinado para evitar que se desmigaje.

Ejemplo de cocción de pescado al microondas con patatas:



CONTINÚA





Es muy fácil sobrepasar el punto de cocción interno de la carne tierna porque tan solo en uno o dos minutos se puede pasar de un filete "medio hecho" (60 °C) a un filete seco (100 °C).

Luego la etapa clave será saber cuándo parar de cocinar.

Para facilitar la correcta cocción se suelen ejecutar dos fases:

1

Una primera a altas temperaturas en la que la superficie se tuesta

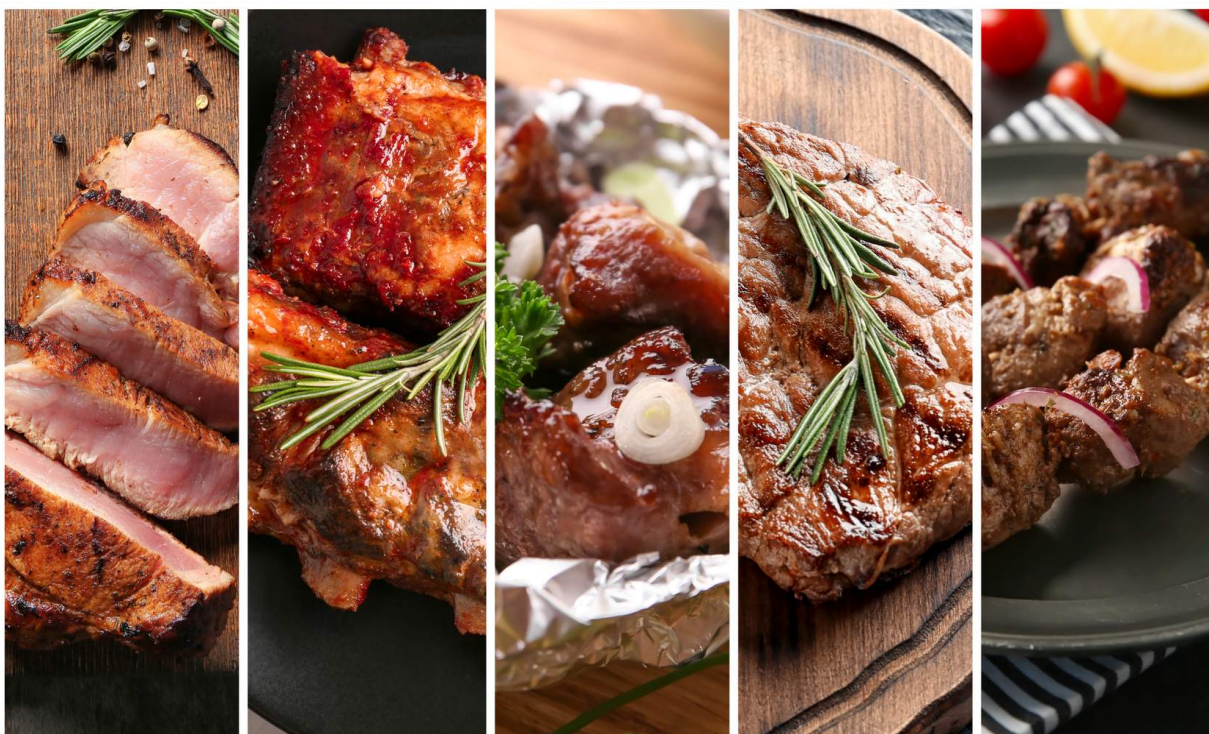
2

Una segunda, a fuego lento para que el interior de la pieza se haga despacio.

Es muy fácil sobrepasar el punto de cocción interno de la carne tierna porque tan solo en uno o dos minutos se puede pasar de un filete "medio hecho" (60 °C) a un filete seco (100 °C).

Luego la etapa clave será saber cuándo parar de cocinar.

Para facilitar la correcta cocción se suelen ejecutar dos fases:



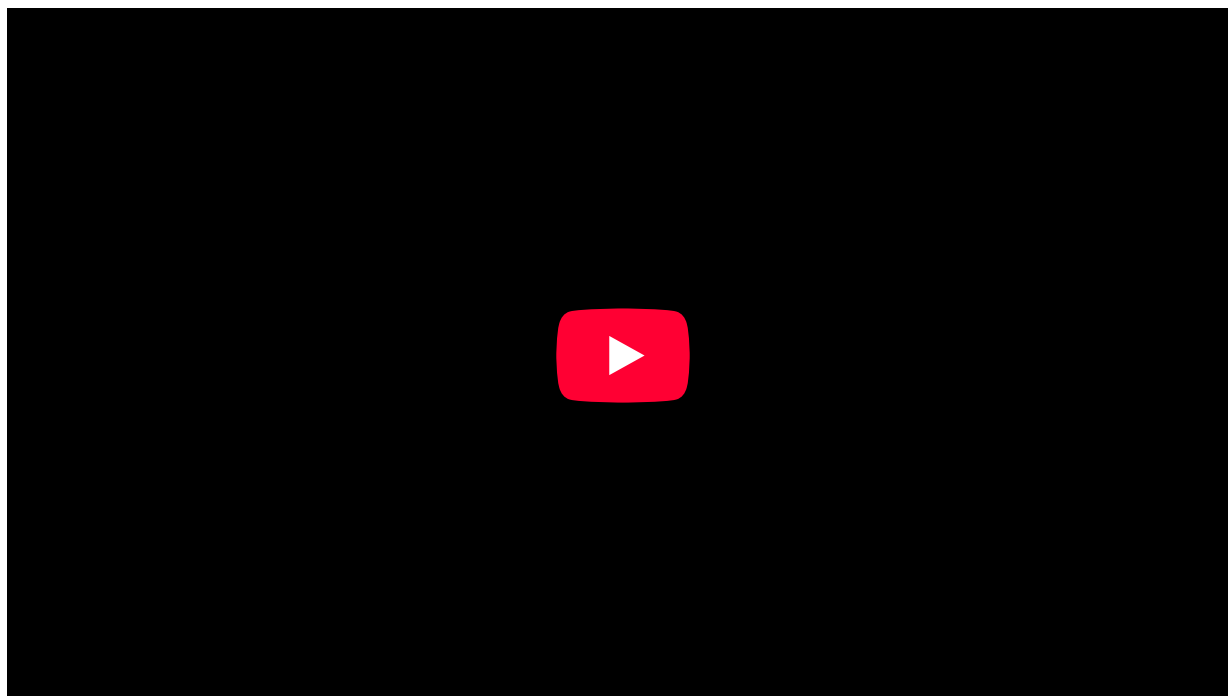
El punto de la carne varía debido a numerosos factores, pero por lo general, la carne magra se cocinará antes que las piezas grasas y los huesos que al tener una estructura hueca y porosa actúan de aislantes, retardan la transmisión del calor por lo que las zonas aledañas estarán menos cocinadas.



TRUCO:

Previo al uso de las diversas técnicas de cocción de la carne, es habitual ablandar las piezas más duras. Esto se consigue golpeando, cortando o picando la pieza para romper tanto las fibras musculares como las láminas de tejido conjuntivo.

Cómo hacer un filete a la plancha jugoso:



CONTINÚA



LEGUMBRES



La forma ideal de preparar las legumbres es a baja temperatura mediante una cocción larga y lenta pero no solemos disponer de ese tiempo por lo que se tiende a reducir este proceso lo máximo posible.

Para ello, las principales claves son el **remojo previo en agua y la técnica de cocción** (tanto el medio de cocción como el método empleado).

El remojo de las legumbres secas ayuda a reducir el tiempo de cocción más de un 25%.

Transcurridas entre 10-12 horas en remojo, las semillas de las legumbres duplican su peso original.

TRUCO!!

Si el remojo se realiza con agua caliente se acelera este proceso de absorción pero si se realiza un escaldado previo (90 segundos en agua hirviendo) se logra rehidratar rápidamente la cubierta y permite acortar el tiempo posterior de remojo en agua fría a tan solo 2-3 horas.

Este tiempo de remojo se puede seguir reduciendo más si le añadimos sal o bicarbonato.

El método de cocción también es un factor importante. Por ejemplo, una cocción con una olla a presión permite disminuir el tiempo de cocción de las legumbres a la mitad debido a la temperatura que se llega a alcanzar en su interior (aprox. 120°C) y, si además, hemos tenido las legumbres previamente a remojo en agua con sal puede acortarse el tiempo a tan **solo 10 minutos** de cocción.



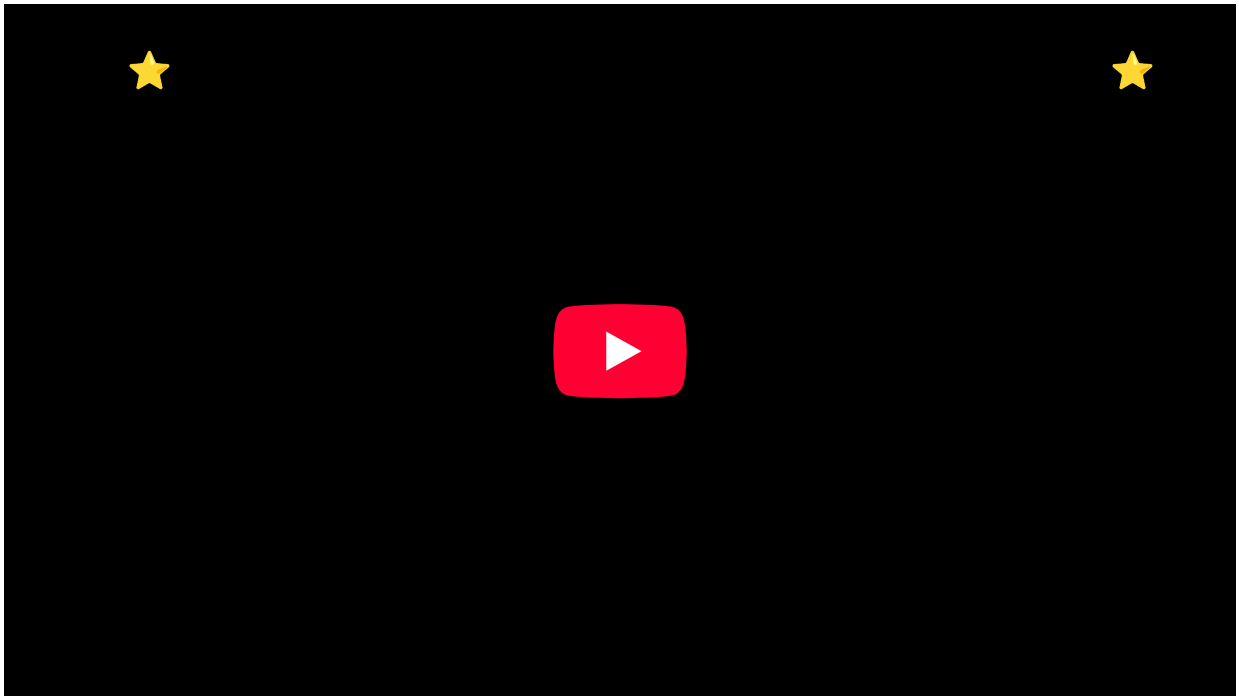
Para evitar las flatulencias que se sufren tras la ingesta de las legumbres ocasionado por la reacción entre nuestras bacterias intestinales y los hidratos de carbono no digeribles presentes principalmente en la cubierta seminal, se recomienda o bien dar un hervor a las legumbres, dejarlas durante una hora en el propio agua de cocción reposando y posteriormente continuar su cocción en un agua nueva o bien una cocción lenta y prolongada.

TRUCO!!

—


Otra opción hoy en día es comprar las legumbres ya cocidas: nos permiten ahorrar tiempo e incorporarlas de forma fácil a nuestra dieta. Al ya estar en líquido suelen digerirse mejor.

Cómo hacer una ensalada de legumbres de bote en apenas 5 minutos:



CONTINÚA





La forma ideal de **preparar los cereales** varía mucho de una cultura a otra y depende de la variedad de cereal que utilicemos. Por lo general, los envases suelen incluir las instrucciones de cocinado de cada cereal.

Por centrarnos en los más comunes (arroz y pasta) podemos destacar:

- Después de la cocción es conveniente dejar el arroz unos minutos **reposar** para que los granos se enfríen y queden más firmes.
- En algunas culturas, el arroz **se lava** antes de cocinarlo para reducir el almidón, que quede más suelto, eliminar posibles impurezas y reducir el tiempo de cocción.
- Si se quiere conseguir pasta **al dente** hay que cortar la cocción cuando el interior de la pieza de pasta está todavía cruda. En este punto el contenido de agua en la superficie es aproximadamente entre un 80 - 90% mientras que en el interior es de un 40 - 60%.
- El volumen de agua para cada cocción suele ir en proporción con su peso, siendo generalmente unas 10 veces superior (2 litros de agua por cada 200g de pasta). **La pasta absorberá entre un 1,6 - 1,8 veces su peso.** El tipo de agua afecta al proceso de cocción.

Cómo hacer arroz basmati y que quede suelto:



CONTINÚA



Vegetales y hortalizas



Las verduras en comparación con otros grupos de alimentos son fáciles de cocinar ya que son principalmente agua e hidratos de carbono.

El problema de las cocciones de verduras radica en obtener alimentos de textura atractiva sin perder el color, el sabor o las propiedades nutritivas:



Pigmentos

La mayoría de los pigmentos vegetales se alteran al ser cocinados

Textura

La textura también sufre modificaciones como resultado de la cocción

Sabor

Otro de los aspectos que se ve alterado por la cocción de las verduras es el sabor. Este se intensifica.

Por ejemplo: la cocción de las zanahorias potencia su sabor dulce.

Por otro lado, si durante la cocción se alcanzan altas temperaturas se producirá la reacción de **Maillard** confiriendo el característico sabor a asado. En la cocina se puede jugar con los diversos sabores que se obtienen al cocer a diferentes temperaturas las verduras.

Valor nutritivo

Y la última de las modificaciones es la que afecta al valor nutritivo. Algunos nutrientes son destruidos y otros se mejora su absorción.

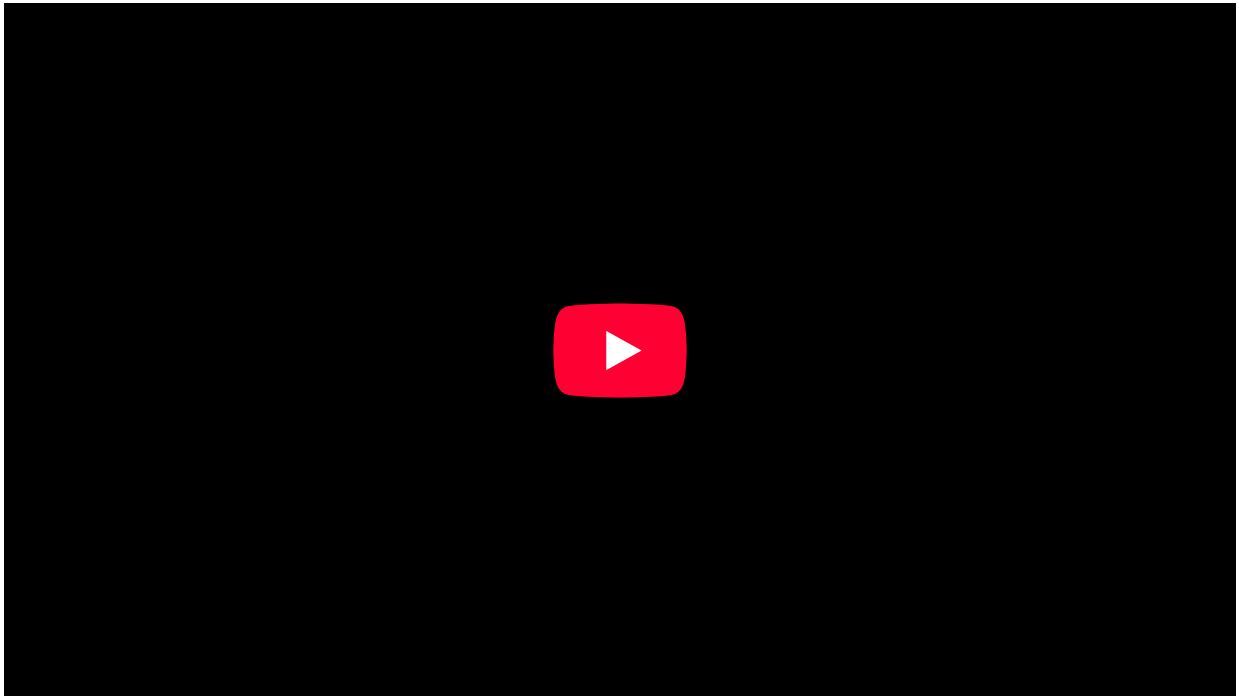
Las vitaminas, minerales y otras sustancias beneficiosas disminuyen debido a las altas temperaturas, actividad enzimática, exposición al oxígeno y a la luz, y a su solubilización en el medio de cocción.

Para minimizar estas pérdidas se deben realizar **cocciones rápidas y poco agresivas.**

Por ejemplo: unas patatas al horno (cocción lenta) pierden más cantidad de vitamina C que las patatas hervidas (cocción más rápida).

Las técnicas empleadas para disminuir estas pérdidas son: cocción en microondas, al vapor o salteado.

Cómo hacer **verduras salteadas** en 5 minutos:



CONTINÚA

TEST. Elige la respuesta correcta:

1. Para evitar que las verduras pierdan nutrientes es mejor...



Realizar cocciones lentas



Freírlas con un rebozado que las proteja

⌋

- Cocciones rápidas como microondas, vapor, salteado
- Es imposible evitar que se pierdan nutrientes

SUBMIT

2. Un truco para mejorar la digestión de las legumbres es...

- Dejarlas a remojo el día anterior
- Cocinarlas sin sal
- Dar un hervor a las legumbres, dejarlas durante una hora en el propio agua de cocción reposando y posteriormente continuar su cocción
- Cocinarlas en olla a presión

SUBMIT

3. Para realizar una cocción homogénea de la carne...

- Es mejor darle la vuelta muchas veces
- Freírlas con un rebozado que las proteja
- Es interesante dar un golpe de calor fuerte y bajar el fuego.
- Es mejor cocerla a fuego muy lento

SUBMIT

4. Para conseguir una cocción óptima y jugosa de los pescados...

-
- Es mejor cocerlos rápido a altas temperaturas
 - Debe utilizarse una temperatura media en la mayoría (50 grados)
 - Es mejor cocinarlos al horno tapados
 - Debe utilizarse una temperatura alta (>70 grados)

SUBMIT

5. El arroz...

- En algunas culturas se lava antes de cocinar para eliminar impurezas y eliminar el almidón
- Nunca se debe lavar
- Es importante cocerlo a fuego muy fuerte para que quede al dente

Hay que dejarlo a remojo un día antes

SUBMIT

6. Si no tenemos tiempo para cocinar legumbres, podemos...

Cocinarlas en una olla a presión

Comprar legumbres ya cocidas

Dejarlas en remojo el día anterior

Todas son correctas

SUBMIT

7. Algunas técnicas de cocción del pescado son...

- Al microondas
- A la parrilla
- Al vapor
- Todas son correctas

SUBMIT

8. Al cocinar las verduras...

- Aumenta su valor nutritivo
- La mayoría de los pigmentos vegetales se conservan al ser cocinados

Se producen modificaciones de la textura

Pierden sabor

SUBMIT

9. Cuando decimos que...La pieza de pescado se sumerge en un líquido que puede ser agua salada, mezcla de agua y leche, infusión agria con verduras y hierbas aromáticas, o un caldo pescado y verduras entre otros a una temperatura determinada nos referimos a:

Cocinado a la parrilla

Cocinado al vapor

Cocinado al microondas

Cocido, escalfado, estofado

SUBMIT

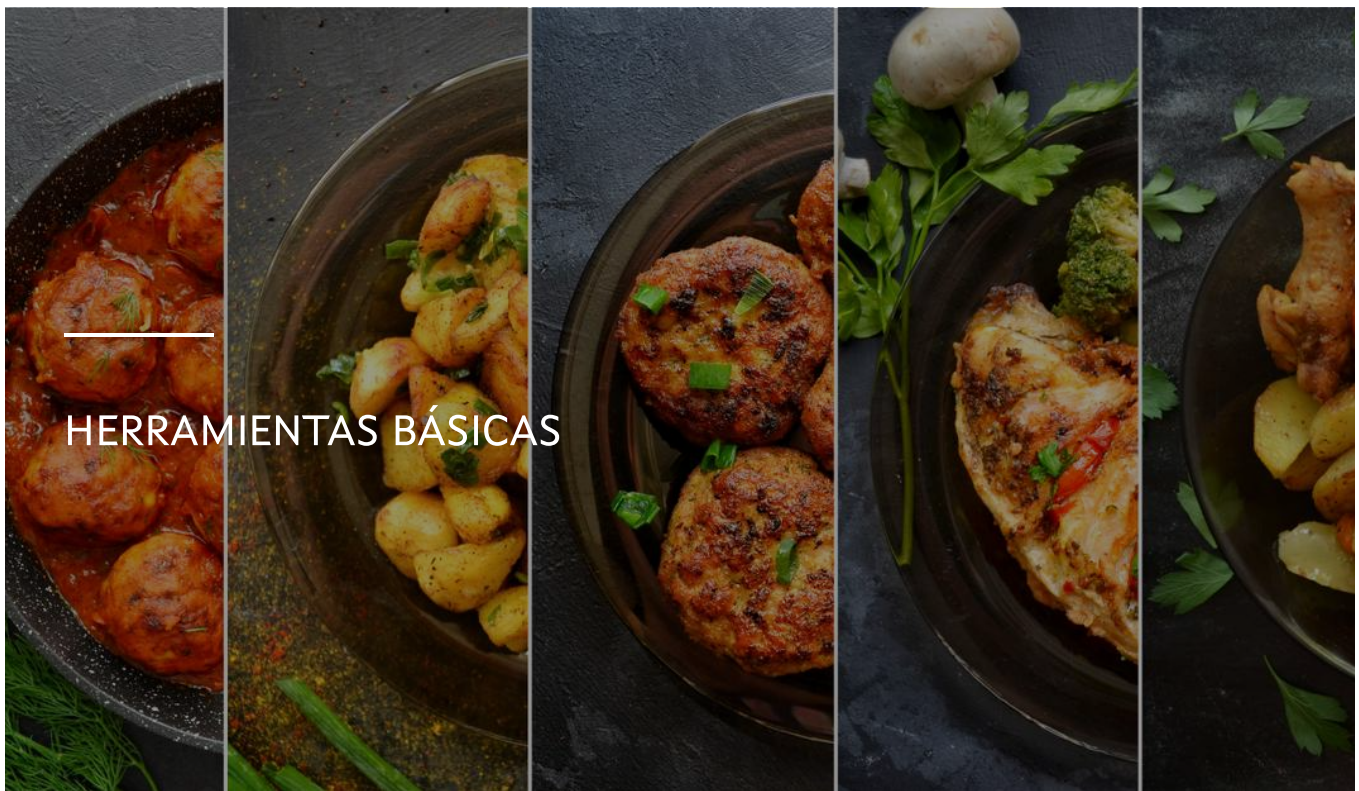
10. Respecto al cocinado de la carne...

- Las carnes magras se cocinan antes que las grasas
- Los huesos que al tener una estructura hueca y porosa actúan de aislantes, retardan la transmisión del calor por lo que las zonas aledañas estarán menos cocinadas
- La temperatura aproximada de un filete medio hecho es de 60°
- Todas son correctas

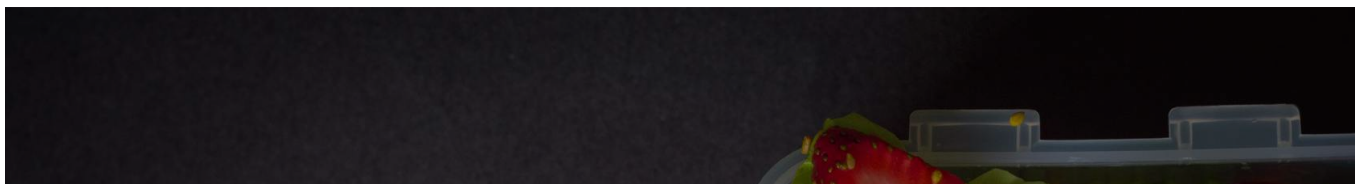
SUBMIT

SIGUIENTE APARTADO

6. Herramientas prácticas para crear menús saludables y fáciles



En este apartado conoceremos técnicas de cocina y de organización que te facilitarán la tarea de cocinar de forma saludable.



EL TUPPER SALUDABLE



Cada día son más las personas que **comen fuera** de casa y prefieren llevar la comida ya lista en un **tupper** para poder elegir qué comen, controlar los ingredientes que usan y **ahorrar dinero**.



¿Sabes cómo convertir tu tupper en una comida rica, saludable y rápida de preparar?

Proporciones aproximadas para un adulto:

Nuestro tupper saludable debe seguir las directrices del plato saludable que vimos anteriormente . Es decir:

- **Verduras y hortalizas:** > 200g (peso en crudo). Cuanto más variedad mejor y las que más te gusten.
- **Carbohidratos complejos** (cereales integrales, legumbres, tubérculos): 60 - 80g de pasta, arroz, 40 - 60g de pan, 150 - 200 g de patatas
- **Proteínas de calidad:** huevo, carnes magras, pescado o marisco: 2 huevos, 100 - 150g
- **Grasas de calidad:** aceite de oliva, aguacate, aceitunas, ½ aguacate o 15 - 30g de frutos secos
- **Postre:** 1 - 2 piezas de fruta o 1 lácteo (yogur o queso)

A través de la siguiente tabla, te será muy fácil organizarte. **Para elaborar tu tupper, elige un alimento de cada columna/categoría:**

VERDURAS Y HORTALIZAS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	GRASAS	CONDIMENTOS
Ensalada	Quinoa	Carne blanca (pollo, pavo, conejo,	Aceite de oliva	Vinagre

VERDURAS Y HORTALIZAS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	GRASAS	CONDIMENTOS
		lomo de cerdo)		
Salteadas	Arroz integral/basmati	Carne roja magra (ternera)	Aguacate	Limón
Crema	Pasta integral	Pescado blanco	Aceitunas	Especias
Cocidas	Patata	Pescado azul	Frutos secos	Otros (salsas caseras, aliños caseros)
	Boniato	Mariscos		

CONTINÚA

Técnicas de cocinado y **conservación**

El tiempo que transcurre desde que se prepara la comida hasta que se consume, la humedad o la temperatura son factores de riesgo que pueden generar intoxicaciones a la hora de transportar alimentos.

Pero a su vez, se puede prevenir observando algunos consejos a la hora de conservar las comidas en **tuppers** para llevarlas al trabajo, a la playa, a alguna fiesta o de excursión.



¿Qué hay que tener en cuenta para llevar comida en el tupper?

A nivel general, es recomendable **reducir el tiempo entre la preparación del plato y el consumo**. Por ello, si es posible, es mejor prepararlo por la mañana que el día antes. A su vez, es esencial **mantener la cadena de frío**.

No es recomendable que el alimento esté a temperatura ambiente más de cuatro horas, y este tiempo se reduce en caso de **mariscos, pescado, huevos o leche**. Y en todo caso siempre es mucho más seguro **transportar los tupper con comida, una vez esta esté atemperada, en una nevera portátil o bolsa isotérmica** (si salen de nevera y se va a llegar a un lugar con nevera donde poder guardarlos).

CONTINÚA

Cómo preparar alimentos en crudo o mixtos (crudos más cocidos o conservas) para tupper

Es esencial lavar hortalizas o frutas y dejar secar bien antes de guardar o introducir en un tupper. En caso de ensaladas, es recomendable no aderezarlas hasta llegar al lugar de destino, de modo que el aliño (vinagre, aceite y sal, por ejemplo) se puede transportar en un bote de vidrio (no de plástico) aparte, para luego agitar y aliñar cuando se vaya a consumir la ensalada.

Si la ensalada se va a completar con alimentos en conserva de origen animal como atún o sardinas en lata, jamón cocido, quesos, etc., estos se transportarán aparte de vegetales para montar la ensalada en el lugar de destino.

Lo mismo ocurre si el producto en crudo se va a mezclar con alimentos cocidos (arroz, pasta, legumbres, etc.). Es recomendable llevar **el crudo en un tupper y el cocido en otro** para mezclar en el lugar donde se vaya a consumir.



Cómo **guardar** platos cocinados en tupper

Desde el arroz hervido o la pasta a guisos, alimentos a la plancha, etc. para conservar y guardar en tuppers platos totalmente cocinados, es **imprescindible que estos se cocinen totalmente, a fondo.**

A la hora de guardarlos en tupper, se meten calientes e incluso hirviendo para tapar enseguida. Luego se levanta un poco la tapa por la parte lateral y se deja salir el aire sobrante, de manera que quedará cerrado herméticamente, como un vacío casero. Antes de introducirlos en la nevera para **preservar la cadena de frío**, es importante dejarlos atemperar fuera de la misma.

CONTINÚA



¿QUÉ ES LA CADENA DE FRÍO?

Cada alimento requiere una temperatura idónea, sea ambiente, refrigeración o congelador. En el caso de alimentos frescos, las temperaturas bajas garantizan textura, sabor, olor y color, a la vez que retrasan la pérdida de calidad y la reproducción de microorganismos patógenos. Por ello es esencial **mantener la cadena de frío**.

La cadena de frío es el control constante de la temperatura del alimento para asegurar su calidad, desde el centro de producción hasta el hogar, pasando por el punto de venta. **Los puntos más débiles de la cadena del frío son los transportes**, en el caso del centro de producción al de venta radicarían en las cargas y descargas, y **a la hora de comprar los productos, el transporte empieza en el punto de venta hasta llegar a casa**. Por ello hay que tener en cuenta ciertos consejos.

Para mantener la cadena de frío, es recomendable **mantener el siguiente orden de compra:**





1

Productos no alimentarios



5

Alimentos congelados



4

Alimentos refrigerados, procedentes de la zona de neveras.



2

Alimentos que no necesitan frío (arroz, pasta, cereales, conservas, etc.)

Alimentos frescos: frutas u hortalizas que no procedan de la zona de nevera



3

Alimentos frescos: frutas u hortalizas que no procedan de la zona de neveras.

A su vez, es recomendable **transportar los alimentos, sobre todo congelados más que refrigerados, en bolsas isotérmicas.**

Al llegar a casa, la compra se debe guardar en el sentido inverso al que se ha comprado, es decir, primero los congelados y al final los productos no alimentarios. Para mejorar la cadena de frío en casa.

Hay que tener en cuenta que **el congelador funciona mejor si está lleno,** con poco espacio entre alimentos, **y en el caso del frigorífico es al contrario,** funciona peor si está demasiado lleno.



A la hora de colocar los alimentos en el frigorífico:

- Las carnes deben estar en las zonas de temperatura más baja
- Los lácteos en las zonas de temperatura media
- Frutas y verduras en las de temperatura menos fría



¿Y si se rompe la cadena de frío?

Cuando se rompe la cadena de frío, el alimento debe consumirse el mismo día o a lo sumo al día siguiente.



“**PRECAUCIÓN:** No se deben volver a congelar los alimentos que se hayan descongelado durante el transporte o en casa, pues pueden presentar problemas de contaminación microbiológica.”

CONTINÚA



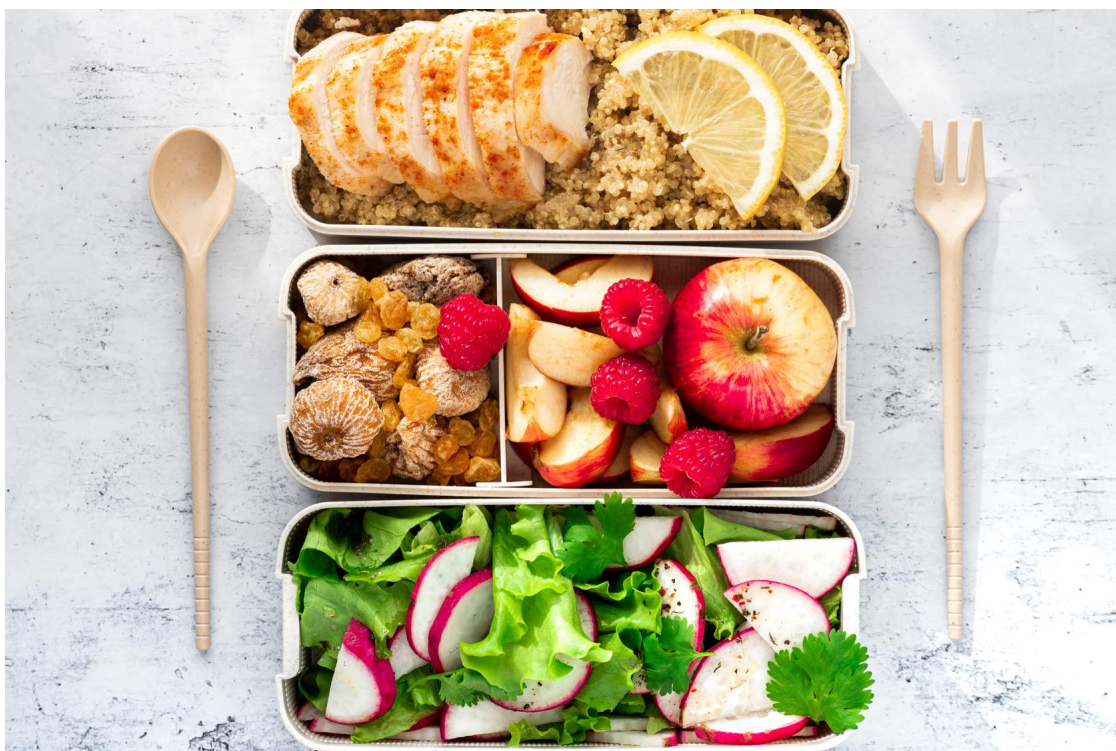
Batch Cooking

El **batch cooking** consiste en cocinar a la vez diferentes recetas para varios días de la semana o hacer preparaciones intermedias para combinarse y crear otras en poco tiempo. Es decir, reservar 2-3h un día de la semana para cocinar para varios días y conservarlos en refrigeración o congelado.

Esta técnica tiene muchas ventajas, ya que nos permite:

- 1. Ahorrar tiempo en la cocina**
- 2. Preparar menús de mayor calidad nutricional**
- 3. Aprovechar alimentos**
- 4. Planificar mejor la compra semanal y evitar la improvisación**

Para poner en práctica el batch cooking se necesita:



1

Contar con espacio en la cocina para preparar varios platos a la vez



Mantener medidas higiénicas para evitar la contaminación alimentaria



Disponer de tuppens con cierre hermético



Tener en cuenta el número de personas y de ingestas para planificar la cantidad de raciones



Cuando haces platos que se pueden guardar bien en la nevera o congelar en grandes cantidades, después podrás comer en un momento sin necesidad de pensar en cocinar. Con esto te ahorras tiempo en la cocina, tienes siempre comida ya hecha (así no tiras de preparados) y ahorras dinero.

1. La mayoría de platos se congelan bien: arroz, potajes, sopas, cremas, etc.

2. Antes de preparar una buena cantidad de un plato piensa el tiempo que va a pasar antes de comerlo y si es cuestión de **2-3 días puedes refrigerarlo, si va a pasar más, congélalo.**

Para usar después estos congelados basta con descongelar con antelación (dejándolos en la nevera) o calentar directamente en el fuego (por ejemplo arroz) o en la cacerola (potajes, sopas, cremas, etc.) a fuego lento.

Hay pocas cosas que **no se pueden congelar**, como algunas salsas emulsionadas (mayonesa) y algunas verduras (lechuga, rúcula, canónigos, etc).

TRUCO!! —

En los casos en los que tienes productos que no se pueden congelar, es mejor guardarlos en la nevera en un recipiente bien cerrado y comerlos cuanto antes!!

Los alimentos que no queden bien congelados o no quieras congelar, puedes refrigerarlos hasta 3 días en la nevera (vegetales salteados, tortillas, algunos pescados o carnes, etc.).



Sabías qué?

Para ahorrar más tiempo aún, en lugar de congelar la cocción entera en un tupper grande, congélalo en porciones pequeñas. Utiliza envases más pequeños y así solo tendrás que descongelar lo que te vayas a comer.

Tardas menos y es más eficiente!!

Antes de cocinar cualquier cosa en grandes **cantidades asegúrate de tener envases apropiados para guardarlo**. Utiliza tupper y tarteras que cierren bien, preferiblemente apilables. Siempre que puedas, como recomendaba en el punto anterior, congela por porciones en envases más pequeños.

TRUCO!!

Recuerda siempre proteger bien los alimentos para **evitar quemaduras por frío** y que cojan sabores raros. En el caso de las sopas y cremas, no llenes los envases hasta el borde, con la congelación el agua se dilatará y ocupará más espacio, así que deja siempre espacio entre el caldo y la tapa.

CONTINÚA

En este **vídeo** tienes un ejemplo de cómo preparar un **Batch cooking saludable**, y en solo una hora, tener un menú cocinado para una semana:





“**PRECAUCIÓN:** Recuerda aplicar las mismas medidas de higiene y conservación que vimos en el módulo de tupper saludable.”

CONTINÚA

SISTEMA DE INTERCAMBIOS



¿Cómo funciona el **sistema de intercambios** para hacer menús?

Como vimos anteriormente, los alimentos se pueden clasificar por su nutriente principal:

- Hidratos de carbono

- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales

Dentro de cada grupo, los alimentos son nutricionalmente similares, por lo que para elaborar un menú, podemos ir intercambiando los alimentos de cada grupo de manera que añadimos variedad manteniendo una organización equilibrada.

De esta forma, a partir de un menú semanal, podemos ir creando una infinidad de menús simplemente cambiando los alimentos de cada grupo.

¿Cómo funciona el sistema de intercambios?

NUTRIENTE PRINCIPAL	ALIMENTO	INTERCAMBIO
Hidratos de carbono	Cereales (arroz, pasta,...)	Todos intercambiables: Arroz=pasta=maíz=pan integral...
Proteínas	Pescado blanco	Todos intercambiables: Merluza=bacalao=rape...
Proteínas	Pescado azul	Todos intercambiables: Salmón=jurel=sardina...

NUTRIENTE PRINCIPAL	ALIMENTO	INTERCAMBIO
Proteínas	Carnes blancas	Todas intercambiables: Pollo=pavo= conejo...
Proteínas	Mariscos	Todas intercambiables: Mejillones=almejas=berberechos...
Vitaminas y minerales	Verduras y frutas	Puedes combinarlas a tu gusto en variedad y cantidad
Grasas	Aceite de oliva, aceitunas, aguacate	Todos intercambiables

Pongamos un ejemplo:

Si para realizar mi **batch cooking** o para organizar las comidas de esta semana, elaboro el siguiente menú (teniendo en cuenta las recomendaciones de frecuencia de consumo que vimos anteriormente):

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ensalada de patata, vegetales y bonito	Magro de cerdo al ajillo con brócoli y arroz basmati	Guisantes con arroz y verduras	Pechuga de pollo al limón con quinoa con	Ensalada de lentejas y atún con aguacate	Pollo al horno con patatas y pimientos asados	Garbanzos con guisantes y bacalao

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			vegetales salteados	con cilantro y perejil		

Para realizar otro menú a partir de este, puedo ir día por día simplemente cambiando alguno de los ingredientes:

- Por ejemplo el lunes, cambiar el bonito por salmón
- El martes cambiar el magro de cerdo por pechuga de pavo
- El miércoles el arroz por pasta
- Etc.

CONTINÚA

Consejos finales

Existen productos ya listos para comer que pueden facilitarte el cocinado y son buenos para la salud.

Algunos son:



Legumbres en bote ya cocidas



Verduras/frutas congeladas



Vasitos de quinoa/arroz ya cocidos



Verduras/ensaladas refrigeradas ya lavadas y troceadas

Puedes tener listos aliños o aceites aromatizados para dar más sabor a tus elaboraciones.

Las **especias** pueden darnos el toque final a cualquier plato, algunas son:

	MODO DE USO	COMBINA CON...	CONSEJOS
AJO 🧄	Fresco o seco	Sopas, aderezos, salsas, carnes, aves.	Se recomienda conservar cerca de la cocina porque el vapor que sale de los alimentos ayuda a mantenerlos hidratados
ALBAHACA	Fresco o seco	Ensaladas, pastas, pescado, salsas.	Para su uso en cocina, se deben cortar los tallos y secar antes de almacenar.
CANELA	Seca, molida o entera	Postre, guisados de carne	Estudios demuestran que la canela ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre.
CARDAMOMO	Molido	Bebidas, arroz, repostería, curry, carnes.	Su olor es fuerte y cítrico por lo que se recomienda utilizar con moderación.
CILANTRO	Fresco	Ensaladas, salsas, aderezos.	Utiliza las ojas y los tallos más tiernos, conserva en temperaturas menores a 21° para la conservación de sus aceites esenciales.
CLAVO	Seco	Carnes, aves, verduras, postres, infusiones.	Para mantener su aroma perfectamente, se recomienda guardar entero en un frasco a temperatura ambiente.
COMINO	Seco	Sopas, verduras, pescado, quesos,	Es más aromático seco que en fresco, en un frasco sellado se conserva adecuadamente. En

	MODO DE USO	COMBINA CON...	CONSEJOS
		leguminosas, aves.	polvo, su aroma se conserva por 6 meses y entero se conserva más de un año.

	MODO DE USO	COMBINA CON...	CONSEJOS
ENELDO	Fresco o seco	Verduras, leguminosas	Busca hojas verde brillante y de color intenso
LAUREL	Hojas enteras, secas o frescas	Sopas, caldos, escabeche	Utilizar las hojas de laurel secas para un sabor más concentrado. Conservar a temperatura ambiente en un recipiente que no deje pasar la luz
MENTA	Fresca	Ensaladas, aderezos, postres, infusiones	Se recomienda conservar sus hojas por más tiempo en el refrigerador
ORÉGANO	Seco	Ensaladas, carnes, verduras, pastas	Se puede conservar en un recipiente hermético a temperatura ambiente
PEREJIL	Fresco	Ensaladas, salsas, aderezos.	Se puede conservar de 2 a 3 días en un recipiente con agua en el refrigerador
PIMIENTA NEGRA	En grano o molida	Sopas, verduras, aves, adobos, encurtidos, escabeches,	Se recomienda conservar entera y moler justo antes de usar

	MODO DE USO	COMBINA CON...	CONSEJOS
		carnes marinadas	
ROMERO	Fresco o seco	Carnes, aves, sopas, verduras, arroz, salsas	Tiene un sabor fuerte por lo que se recomienda utilizar con moderación
TOMILLO	Fresco o seco	Ensaladas, carnes, pescado	Seco, se conserva adecuadamente en un recipiente hermético

CONCLUSIONES





Antes de cocinar cualquier alimentos, suele ser necesario realizar las operaciones de selección, lavado o limpieza y troceado o división. Cada alimento tiene sus particularidades y es importante mantener buenas medidas de higiene.



Existen técnicas que nos permiten organizar los alimentos en menús saludables de forma fácil como el Batch-cooking o el sistema de intercambios.



Para comer saludable, es imprescindible seguir las recomendaciones de frecuencia de consumo de alimentos y tener una buena organización para evitar caer en comida preparada/procesada o en las recetas de siempre.



A partir de un menú base, con creatividad, podemos ir creando recetas sencillas, utilizando diferentes aliños, técnicas de cocción y especias.

SIGUIENTE APARTADO

7. Recetas saludables



SALMÓN A LA PLANCHA CON WOK DE VERDURAS



Descripción

Una vez más ponemos en valor la materia prima de calidad, con un salmón a la plancha que nos aporta una fuente de proteínas y grasas saludables perfecta. Además su acompañamiento es rápido, sano y saludable.

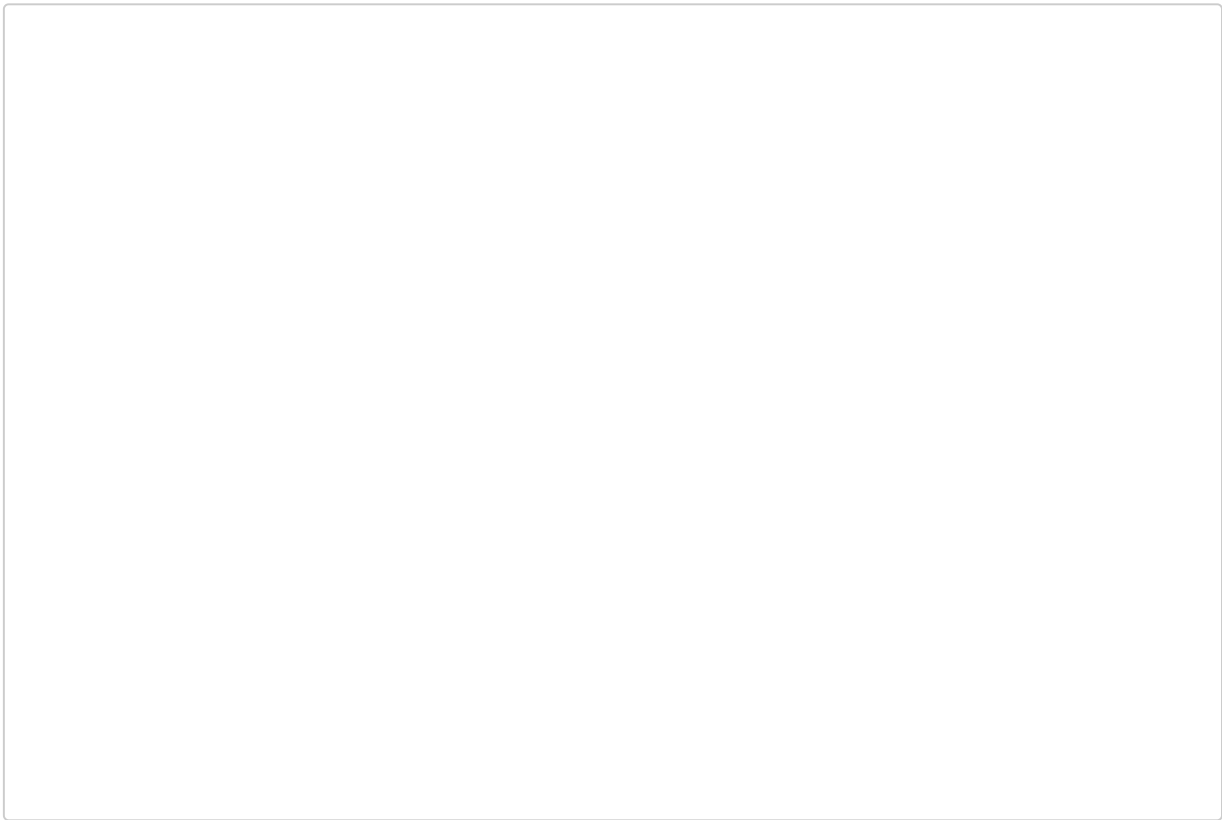
Ingredientes

- Salmón
- Ajo
- Cebolla
- Calabacín
- Pimiento rojo
- AOVE
- Soja
- Sal, pimienta Cayena y eneldo

Elaboración

Marcamos el salmón a la plancha por todos sus lados (recuerda que la parte de la piel aguantará más) hasta darle el punto que más nos gusta.

Mientras, salteamos por el mismo orden que os dejo en los ingredientes las verduras en el wok con un chorrito de de AOVE, acabando de forma opcional con un poco de soja y cayena si eres de los que les gusta el picante, un poco de eneldo por encima después de emplatar y a comer!!



MUFFINS DE CACAO sin gluten, sin lácteos y sin azúcar



Descripción

Con estas medidas tienes para 6 unidades que ya os vamos adelantando que será raro pasen el día de vida.

Ingredientes

- 235 gr. harina arroz
- 20 gr. harina avena
- 54 gr. eritritol
- 1 c/p bicarbonato
- 1 c/p polvo hornear
- 1 c/s cacao puro
- pizca sal
- 1 huevo
- 200 ml. tu bebida vegetal favorita
- 125 ml. taza aceite girasol o semillas

- esencia vainilla al gusto

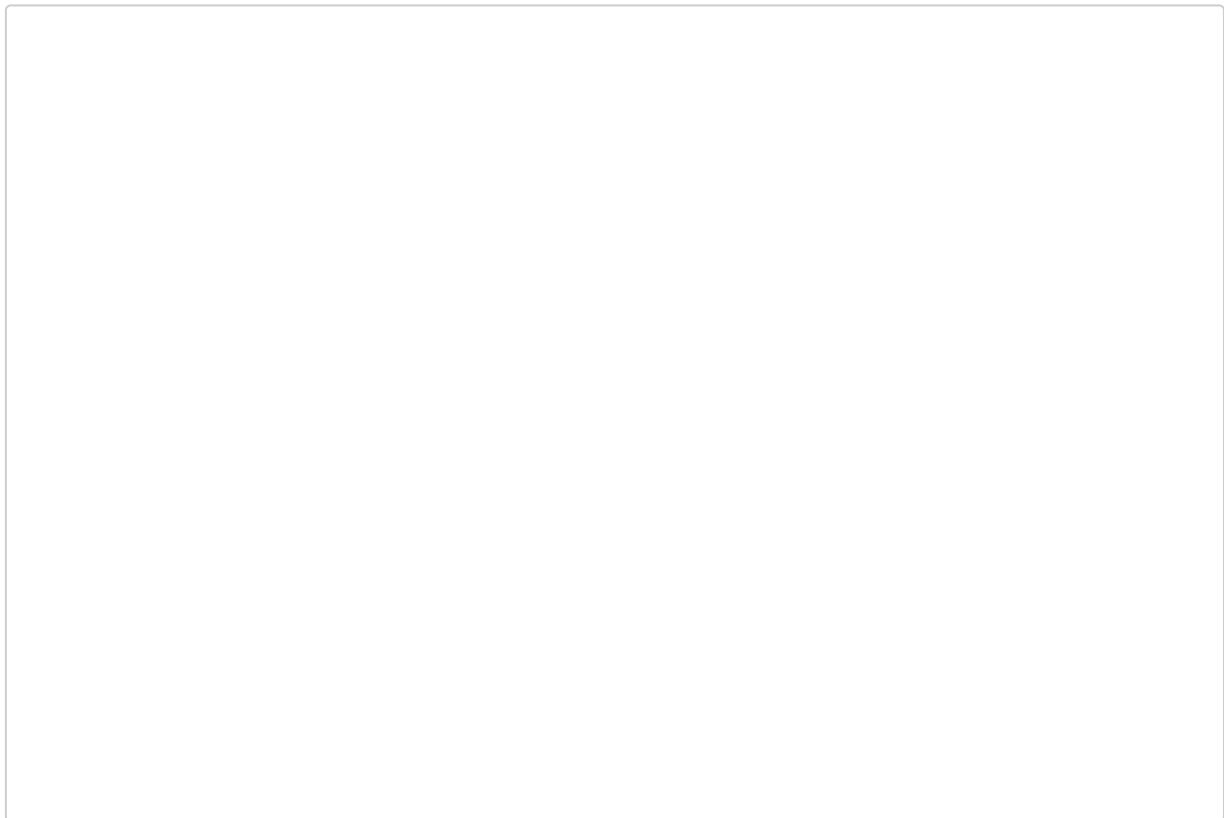
Elaboración

Precalentamos el horno a 175°C.

Mientras en un tazón combinamos todo los elementos secos: la harina de arroz, avena, azúcar, polvo de hornear y bicarbonato, el cacao y la sal. En otro recipiente batimos el huevo ligeramente y agregamos la bebida vegetal, aceite y vainilla.

Es hora de ir agregando los líquidos a los ingredientes secos y con una paleta mezclar todo. Colocamos la mezcla en el molde de muffins untados en aceite de coco y metemos en horno 30 minutos aproximadamente (o hasta que el palillo salga seco).

Ya solo nos queda sacarlos del molde, dejarlos enfriar y cubrirlos con tu topping favorito... Yo en esta ocasión los he acompañado de una crema casera de anacardos que es un auténtico vicio, te la comes a cucharadas!!



CONTINUAR

PECHUGAS RELLENAS (para que digan que comer sano, divertido y diferente NO es posible)



Descripción

Un plato estrella que acepta miles de rellenos y que fileteando aún más las pechugas puedes convertir en rollitos.

La versatilidad está asegurada para que hagas esta receta para todos los bolsillos y del rollo con lo que hay en la nevera.

Ingredientes

- 1 pechuga de pavo 🍗

- 1 diente 🧄
- 2 champiñones 🍄
- 1 cabeza pequeña de brócoli 🥦
- 1/4 pimiento rojo
- 1 o 2 c/s de requesón
- 2 c/s queso rallado 🧀
- c/n jengibre en polvo, hierbas provenzales y pimentón
- AOVE, sal y pimienta

Elaboración

Picamos las verduras a nuestro gusto y salteamos un par de minutos con un poco de aceite sal y pimienta. Ahora tapamos y dejamos que se hagan 4 minutos (si no te gusta la verdura al dente déjalo unos minutos más) en su propio vapor (si es necesario agregamos un chorrito de agua antes de tapar). Ahora retíralo del fuego y añádele los quesos, ya tienes tu relleno preparado.

Solo nos queda abrir la pechuga en libro, sazonar con las especias, un poco de aceite y rellenar con la mezcla en la plancha, sartén o parrilla y prepárate para disfrutar de otro recetón!!

CONTINUAR

🔥 TORTITAS ESPONJOSAS 🔥

más que una tortita y versión gluten free

Descripción

A veces te pones a mezclar y salen cosas muy interesantes. Estas tortitas son un buen ejemplo de ello, sin gluten, súper esponjosas gracias a montar las claras, sin azúcares añadidos y con un edulcorante como el eritritol, totalmente acalórico y respetuoso con nuestra flora intestinal.

Ingredientes

- 175 gr. copos de avena (puede ser integral)
- 50 gr. harina arroz
- 200 ml. tu bebida vegetal favorita o leche
- 1 c/s eritritol
- 1 huevo
- 1 1/2 c/p bicarbonato
- 1 c/p vainilla
- 1 pizca sal

Topping:

- fresas
- frambuesas
- yogur coco 🥥
- hojitas de menta

Elaboración

Turbina la avena con tu robot hasta que quede muy fina, añade los demás ingredientes, acordándote de separar la yema de la clara, para montar esta última por separado a punto de nieve con la pizca de sal (este será el truco de que sean tan esponjosas).

Ahora integra las dos mezclas en 2 o 3 veces con movimientos envolventes y pásalas a una manga o directamente a la sartén para hacer tus tortitas.

Ahora corta las fresas y frambuesas, añádelas al yogur y las hojitas de menta para coronar una de las mejores tortitas que hayas probado.

Buen provecho 😊



SIGUIENTE APARTADO: WEBGRAFÍA

Webgrafía

Innova culinaria y CIFP La Flora. Limpieza y eviscerado de un pescado cilíndrico. [Vídeo]. Burgos: Innova culinaria; 2013 6 min 16 segundos.

ENLACE

Innova culinaria y CIFP La Flora. Retirar la piel a un pescado plano sin eviscerar. [Vídeo]. Burgos: Innova culinaria; 2013 2 min 3 segundos.

ENLACE

Innova culinaria y CIFP La Flora. Entrecot de vacuno [Vídeo]. Burgos: Innova culinaria; 2013 40 segundos

ENLACE

Functional carbohydrates: a booming market

ENLACE

Canadian Food Guide

ENLACE

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

ENLACE

Instituto de nutrición y salud Kellogs

ENLACE

SIGUIENTE APARTADO: BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

1

Bello J. Ciencia y tecnología culinaria. Madrid: Díaz de Santos; 1999.

2

Manipulación de alimentos. En Higiene y Seguridad de los Alimentos.
Grado en Nutrición

3

Humana y Dietética. Burgos: Universidad Isabel I

4

Operaciones y procesos culinarios. Técnicas culinarias. Grado en Nutrición
Humana y Dietética. Burgos: Universidad Isabel I



“Enhorabuena, has completado el contenido interactivo de la acción formativa. Recuerda pulsar “SALIR Y GUARDAR PROGRESO” en la parte superior derecha de la ventana.”

CAU

FIN DEL CURSO