



MEMBER OF  
BASQUE RESEARCH  
& TECHNOLOGY ALLIANCE

t. +34 94 657 40 00  
info@azti.es | www.azti.es

## ¿Cómo manipular y cocinar los alimentos en casa para mantener los nutrientes de los alimentos?

MERCEDES CARO, MÓNICA IBARGÜEN y ANA BARANDA  
Expertas en procesado de alimentos. AZTI

Desde AZTI te animamos a “Quedarte en casa”, y te damos algunos consejos para que en el cocinado de los alimentos mejores la preservación de nutrientes.

### Cocinado a través de Cocción

Recuerda que con la cocción se pueden producir pérdidas de vitaminas y minerales por lixiviación (paso de nutrientes al agua) y por temperatura.

Si vas a cocer vegetales:

1. Lava previamente los vegetales y córtalos en grandes trozos, sin remojarlos y sin pelar cuando sea posible (consejo aplicable a preparaciones de consumo en crudo).
2. Utiliza poca cantidad de agua.
3. Hervir durante el menor tiempo posible y para ello priorizar el empleo de ollas de cocción rápida.
4. Aprovechar el agua de cocción para otros platos como caldos, sopas, purés, cremas y salsas.

*Tiempo (min) aproximado de cocinado para verduras frescas. Estos tiempos pueden variar en función del tamaño, cantidad de producto y cantidad de agua en la que se realice la cocción.*

	Hervido	Vapor	Olla a presión
Tomate	2-3		
Espinaca	3	5	1
Espárrago triguero	3-7	4-9	
Brócoli	4-5	10-15	4
Acelgas	6-7	12	4
Zanahorias troceadas	7		4
Guisantes	10	15	5
Coles de Bruselas	10-15	15	5
Coliflor troceada	12	15	5
Berenjena	15		5
Calabacín	15	15	4
Pimiento	15		
Patatas troceadas	15-20	20	4
Calabaza troceada	20	15	4
Alcachofa	20		
Puerro	20	20	5
Repollo	20	25	6
Judías verdes	20	30-35	5-7
Cebolla	20		5
Zanahorias enteras	20-25	40	5-6
Remolacha	25		20
Patatas enteras grandes	30	30	7



En el caso de otros alimentos:

1. Cocer las legumbres, previo remojo en agua fría alrededor de 8 horas (las lentejas no requieren remojo), y cocinar en la olla a presión.
2. Mantener el huevo en ebullición 10 minutos.

Contempla otros métodos de cocción:

- Estofado, con el que los alimentos se cuecen en su propio jugo, concentrándose y conservándose los minerales y reduciéndose al mínimo la pérdida del resto de nutrientes.
- La olla a presión permite cocinar los alimentos en muy poco tiempo, necesitando menor cantidad de líquido lo que asegura una mayor conservación de la mayor parte de sus nutrientes. Con agua fría para bajar así la presión y poder abrir la olla sin peligro
- Microondas, que ofrece la opción de cocinar los vegetales sin agua, lo que asegura la conservación de sus propiedades

**Puntos clave:**

☁ ¿Hay alternativa? ¿Olla a presión? ¿Microondas?

🚿 Vegetales: Lavar previamente y cortar en trozos grandes

🕒 Usar poca agua y hervir el menor tiempo posible

🥄 Aprovechar el agua de cocción para otros platos: sopas, purés, salsas...

## Cocinado a través de la fritura

Recuerda que con la fritura se produce una transferencia de grasa al alimento entre un 10% y un 40% aumentando su valor calórico y hay posibilidad de generación de productos tóxicos que pasan al alimento.

Para evitar estas problemáticas:

1. Usa aceite de oliva, ya que tiene mayor punto de humo (210°C) y soporta temperaturas más altas.
2. No mezclar el aceite de oliva con otros aceites con menor punto de humo.
3. Utilizar una cantidad abundante de aceite en el que sumergir el alimento.
4. Calentar el aceite a fuego medio y poner como T<sup>a</sup> máxima 200 °C.
5. Introducir el alimento cuando el aceite haya alcanzado la T<sup>a</sup> adecuada, para que así el aceite caliente forme una costra exterior, evitando que impregne el interior del alimento.
6. Para freír congelados, introducir la cantidad justa para que no descienda la temperatura del aceite.
7. Una vez frito, colocar el alimento sobre papel absorbente o una rejilla para eliminar el aceite sobrante.
8. Filtrar rápidamente el aceite usado para eliminar las partículas que queden en el mismo. Depositarlo en un lugar cerrado y en la oscuridad.
9. En el caso de los pescados, lo mejor es utilizar los cortes o porciones de menor grosor.

10. En cuanto a las carnes, decantarse por un corte no excesivamente delgado, ya que de esta forma se conservan mucho mejor sus jugos y nutrientes.
11. Cocinar las verduras crudas o previamente cocinadas (si se busca un efecto crujiente final). Lo más recomendable es empanarlas o rebozarlas previamente para que así se forme una costra que impida que el interior absorba el aceite y el alimento quede demasiado blando.
12. En cuanto al uso de freidoras, "limpiar" el aceite después de cada uso de la freidora.
13. Elegir alimentos con menor relación superficie/área: por ejemplo, las patatas chips normales, corte medio-grueso, en corte recto (Con una mandolina hacer los cortes de al menos 14mm).
14. Freír a 180°C en freidora convencional y a 160-165 °C en freidora de alta eficiencia. Y comprobar la temperatura antes de introducir nuevos alimentos. Llenar como máximo hasta la mitad la cesta de la freidora para evitar que el producto enfríe el aceite.
15. Secar bien los productos para evitar añadir agua en la freidora.
16. Cocinar el tiempo justo hasta alcanzar un color dorado: 5-6 minutos para una patata frita gruesa.

**Puntos clave:**

Aceite de oliva o girasol alto oleico



Ideal 180°C - Máxima 210 °C



Evitar enfriamiento aceite:  
congelados poco a poco



Ecurrir el exceso de aceite

## Cocinado a través del asado u horneado

Recuerda que existe la posibilidad de generación de compuestos tóxicos en alimentos mal cocinados.

Las pautas a seguir dependen del tipo de alimento.

En el caso de la carne:

1. Empezar con mucha intensidad de calor para que se forme en la superficie una costra que evite que aparezca agua y se conserven así mejor los nutrientes en el interior.
2. No exponer la carne directamente a las llamas o a una superficie caliente de metal.
3. Usar el microondas para pre-cocinar las carnes antes de llevarlas a la barbacoa reduce el tiempo necesario de exposición a altas temperaturas para conseguir que estén bien hechas.
4. Dar la vuelta a la carne continuamente en la parrilla reduce considerablemente la formación de compuestos tóxicos.
5. Eliminar los trozos chamuscados de carne y evitar usar la salsa hecha con el jugo que ésta desprende.
6. Preparar las carnes a la barbacoa o a la parrilla sólo de forma esporádica.
7. Evitar que la carne se queme.

En general:

1. Las T<sup>as</sup> han de ser elevadas y los tiempos cortos. A su vez, los alimentos no se deben cortar en trozos pequeños.
2. Tener en cuenta el tamaño y del peso y el tipo de alimentos. Las carnes, por ej., requieren más tiempo de preparación y menos temperatura que los pescados.
3. No pinchar ni aplastar la pieza mientras se está asando, evita que pierda sus jugos.
4. Salar los alimentos cuando empiecen a tomar color evita la pérdida de agua.
5. Utilizar las planchas bien calientes antes de añadir el alimento, evita la lixiviación y pérdidas de nutrientes y agua.
6. Usa el “papillote” para cocinar pescado con verduras. Mantendrá el sabor, aroma y nutrientes.

**Puntos clave:**



No exponer el alimento directamente a las llamas o metal caliente



Empezar con mucha intensidad de calor, después menor temperatura



Dar vuelta al alimento continuamente



Evitar que se queme el alimento