

En Libera Tu Salud, nos esforzamos por proporcionar información valiosa y práctica para mejorar tu bienestar en todos los aspectos.

En esta ocasión, queremos adentrarnos en el mundo de la preparación de alimentos, incluyendo técnicas de cocción y los germinados, porque aunque no lo parezca, estas prácticas son dos elementos clave para una alimentación equilibrada y saludable.



Técnicas de cocción para conservar lo mejor de los alimentos
La forma en que cocinamos nuestros alimentos puede tener un impacto significativo en su valor nutricional.

A continuación, exploramos algunas técnicas de cocción que te ayudarán a aprovechar al máximo los alimentos que consumes:

1 Vaporización:

La cocción al vapor es una técnica maravillosa que preserva los nutrientes y el sabor de los alimentos. Al cocinar al vapor, los alimentos se cuecen en su propio vapor, lo que reduce la pérdida de nutrientes solubles en agua.



2 Asado al Horno:

Asar al horno a temperaturas moderadas puede realzar el sabor de los alimentos sin agregar grasas adicionales. Las verduras asadas, por ejemplo, se caramelizan naturalmente, lo que las hace más ricas en sabor.



3 Salteado:

El salteado rápido en un sartén caliente, es una técnica que mantiene los alimentos crujientes y llenos de sabor. Utiliza aceites como el aceite de oliva o el aceite de coco, para mejorar aún más la calidad nutricional de tus comidas.



4 Cocción lenta:

La cocción lenta es ideal para carnes magras y legumbres. Este método permite que los sabores se mezclen y se desarrollen plenamente, dando como resultado, platos deliciosos y nutritivos.



5 Hervido:

Aunque el hervido puede causar cierta pérdida de nutrientes solubles en agua, es una excelente manera de cocinar alimentos como pasta, arroz integral y huevos. Controla el tiempo de cocción para minimizar la pérdida de nutrientes.



6 Parrilla o Asado a la parrilla:

Asar a la parrilla es una excelente opción para carnes magras y verduras. Evita las llamas abiertas y el humo excesivo, ya que pueden generar compuestos nocivos (cancerígenos). Opta por marinadas saludables y ajusta la temperatura para obtener los mejores resultados.



Si quieres saber más sobre las técnicas de cocción, sacar el máximo provecho de los alimentos que consumes y convertir tu cocina en un espacio funcional y saludable, visita nuestra página web www.liberatusalud.com y encuentra el programa bajo el nombre: **“Programa para transformar tu cocina en un espacio funcional y mejorar tu salud”** en la herramienta <<Diets and Programs>>.



Una de las técnicas tradicionales de preparación de alimentos más antiguas y efectivas es la germinación o remojo. El remojo de alimentos antes de la cocción es una técnica importante para mejorar la digestibilidad y el valor nutricional de muchos alimentos como frijoles, lentejas, arroz integral y otros.

El remojo es el proceso de sumergir alimentos en agua durante un período específico de tiempo antes de su cocción. Consiste en los siguientes pasos:

1 Selección de alimentos:

Comienza con alimentos secos como granos, legumbres, cereales o semillas que desees cocinar. Asegúrate de que estén limpios y sin impurezas.



2 Lavado y enjuague:

Enjuaga los alimentos bajo agua corriente para eliminar cualquier suciedad o impureza superficial.



3 Proporciones y tiempo de remojo:

Determina la proporción adecuada de alimentos a agua. Esto varía según el tipo de alimento, pero generalmente se utiliza una proporción de 1:2 a 1:3 de alimento a agua. Por ejemplo, si estás remojando una taza de frijoles, usarías de dos a tres tazas de agua.

Luego, sumerge los alimentos en el agua y déjalos reposar durante el tiempo recomendado.



4 Drena y enjuaga:

Una vez que haya transcurrido el tiempo de remojo, escurre el agua y enjuaga los alimentos con agua limpia. Esto ayuda a eliminar los antinutrientes que se liberan durante el remojo.



5 Cocción:

Luego de enjuagar los alimentos, puedes cocinarlos según la receta deseada. El tiempo de cocción será menor debido al remojo previo, lo que ahorra tiempo en la preparación de la comida.



Incorporando Técnicas de Cocción y Germinados en tu Vida Diaria

Ahora que comprendes la importancia de estas técnicas de cocción y los beneficios de los germinados, es hora de incorporarlos en tu vida diaria

En Libera Tu Salud, creemos en el poder transformador de las pequeñas elecciones diarias. Al incorporar estas técnicas en tu dieta, estás dando pasos significativos hacia una salud óptima y una vida llena de vitalidad.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias

Pouyat-Leclère, J., & Birlouez, I. (2007). Cocinar sano, cocinar bien. Editorial HISPANO EUROPEA.