

# Conoce los métodos de cocción



Cada uno de los alimentos que consumimos y preparamos, tienen una cantidad disponible de nutrientes.

Sin embargo, la manera y tiempo en la que cocinamos los alimentos puede llegar a alterar la calidad y cantidad disponible de estos, así como su sabor y textura.

Es por eso que, Libera Tu Salud te brinda las técnicas básicas de cocción y una guía para realizarlas de manera adecuada, para así obtener un platillo sabroso y cargado de la mayor cantidad de nutrientes que puedas obtener de tus alimentos.



**Las técnicas de cocción se dividen en dos grandes grupos. Aquellos que constan en calentamiento húmedo, es decir; que usan agua caliente o algún líquido caliente, y aquellos que son de calentamiento seco, en donde se cocinan los alimentos con algún aceite o metal caliente directamente.**

# Calentamiento húmedo:

## 1 Hervir:

Este método consiste en calentar algún tipo de líquido; agua, caldo u otro hasta llegar a los 100°C. En este método se combina el líquido con el alimento de tu preferencia, donde se genera un intercambio de nutrientes, sabores y aromas.

### Es ideal para alimentos como:

#### **Carnes fibrosas:**

Las suaviza y las vuelve más digeribles.

#### **Productos ricos en almidones:**

Aquí entran las pastas y arroces, pues el agua causa que se hinchen, haciéndolas más suaves y digeribles.

#### **Carnes grasosas:**

Este método ayuda a que la grasa excedente del alimento se vaya al caldo de la cocción y el alimento solo conserva aquella que es interna.

Debemos de tomar en cuenta que las vitaminas y nutrientes de estos alimentos, se disuelven en el líquido donde se cocinó, así que Libera Tu Salud te recomienda consumir tanto el caldo como el alimento, para obtener la mayor carga de nutrientes.

## 2 Blanquear

Este método consiste en dejar hirviendo el alimento por un tiempo breve y posteriormente generar un choque térmico al colocar el alimento en agua helada. Es ideal para alimentos como hortalizas, papas, o en aquellos que deben ser precocidos, previo a otro método de cocción.

Para poder lograr un buen blanqueado o escaldado de alimentos, es importante considerar que el agua en donde se hierva el alimento debe de estar con una cantidad generosa de sal, para así poder reducir la pérdida de nutrientes.



# 3 Baño maría:

Esta técnica consiste en dar calor de manera indirecta al alimento, proporcionando un calentamiento suave y uniforme para que este no se queme o coagule. Se emplea con alimentos como: el chocolate, e incluso el huevo.

**Se puede realizar de dos formas sencillas:**

## En la estufa:

Se coloca una olla con agua y se deja hervir, posteriormente se coloca un tazón encima con el alimento que se desea calentar y por medio del vapor que se libera del agua de la olla, el alimento se calienta.



## En el horno:

Se coloca un recipiente profundo por debajo del molde que se busca cocinar, la temperatura ideal del horno está entre 150 y 160°C. Este método es ideal para platillos con alto contenido de huevo como: cheesecake, flan y natillas.

# 4 Pochar:

Este método se basa en cocer alimentos con abundante líquido que no llega a la temperatura de hervor, a este líquido se le agrega vinagre, y de esta manera, las proteínas suaves se pueden romper para aprovechar por el cuerpo de manera más sencilla.

Usualmente es empleado en alimentos como el huevo.



# 5 Vapor:

La cocción al vapor se basa en cocinar los alimentos a través del agua sin que estos entren en contacto directo con ella. Los alimentos se colocan en una rejilla por encima de una cazuela y el vapor del agua asciende a los alimentos cocinándose de manera lenta.

Esta técnica es una de las maneras más saludables, pues no hay una pérdida de nutrientes significativa, y no se usan ingredientes externos para su cocción.



# 6 Cocinar a presión:

Este método de cocción permite llevar el agua a una ebullición más arriba de los 100°C, recortando el tiempo que se tarda en cocinar el alimento. Existen dos tipos de ollas de presión, las eléctricas y las regulares.

**Para ambos casos te sugerimos seguir los siguientes puntos:**

**Revisa que la válvula de tu olla no esté tapada** y que la tapa esté colocada correctamente

**No llenar tu olla más de 2/3**

Una vez que el tiempo de cocción haya transcurrido, debes dejar enfriar la olla previo a abrirla rápidamente, para que esta pueda liberar la presión y sea seguro para ti.





# Calentamiento Seco:

## 1 Hornear:

Se basa en la preparación de un alimento dentro de un horno, en donde este se coloca sobre una bandeja o recipiente, sometiéndose a temperaturas elevadas de más de 180°C.

Dependiendo de la receta que se vaya a preparar, se deberá colocar una temperatura específica, sin embargo, lo que Libera Tu Salud te sugiere es siempre precalentar el horno mientras el alimento se está preparando, para que así obtengas una mejor cocción.



## 2 Saltear:

Este método consiste en mantener el alimento a fuego alto por un tiempo corto, ya sea en un sartén o en un wok.

Se requiere que todos los ingredientes estén previamente cocidos, partidos y cortados. Una vez listos, se agregan a fuego alto, comenzando con los que tienen un tiempo de cocción más largo, mientras se cocinan, el sartén debe de estar en constante movimiento para prevenir que estos se quemen o adhieran.

Comúnmente se emplea aceite para este tipo de cocción, sin embargo, Libera Tu Salud te recomienda hacer una versión más saludable, en donde se coloca una gota de aceite en la sartén y cuando sea necesario más aceite se agrega en su lugar, agua.



# 3 Sellar:

Este método de cocción consiste en cocinar el alimento rápidamente por todos sus lados para que la jugosidad de este se conserve, aportando mayor sabor y textura. Es empleado para la cocción de carnes y pescados.

**Para poder obtener un sellado adecuado te sugerimos:**

**Tener tu alimento a temperatura ambiente** para que pueda sellarse bien y el jugo de esta no se pierda.

**Sazonar previo a la cocción.**

**Deja que tu sartén esté bastante caliente previo a agregar tu alimento.**



# 4 Brasear:

Este método consta de los dos tipos de cocción: húmeda y seca. Primero se cocina el alimento sobre un sartén con algún tipo de aceite y posteriormente, este mismo se agrega a algún líquido ya sea caldo o agua para finalizar su cocción.

Este tipo de cocción es ideal para cortes más duros, en donde se necesita más tiempo para romper las fibras y que la textura del alimento sea más suave.



# 5 Sofreír:

Este método implica someter a los alimentos con alguna fuente de aceite a fuego lento por un tiempo prolongado.

Así, los ingredientes se van cocinando poco a poco, adoptando sabor en conjunto con el aceite de preferencia hasta que lleguen a la textura adecuada.



# 6 Fritura:

Este método consiste en sumergir los alimentos en un aceite caliente de aproximadamente 180°C, provocando que estos absorban mucha parte de la grasa y se deshidrata.

**Para una mejor fritura, te sugerimos:**

**Tener el alimento a temperatura ambiente.**

**Medir la temperatura del aceite.**

Escoger preferiblemente aceites resistentes a altas temperaturas, si quieres conocer cuáles son los mejores, te invitamos a consultar en nuestra sección <<Ficha Tip de Vida Diaria>> nuestro ficha bajo el nombre “¿Cuál es el aceite ideal para la cocina?”.



# 7 Confitar:

Este método de cocción consiste en cocer a baja temperatura (50 a 90°C) un alimento en aceite, para evitar que este pierda sus jugos en el interior y así poder suavizarlos e incluso darles una caramelización.

Este método puede ser empleado para cortes de carne, o cualquier tipo de proteína animal, pero también para alimentos como frutas en conjunto con azúcar en lugar de aceite.



Ahora que conoces los métodos de cocción más usados, así como los tips más prácticos, puedes implementar cada una de estas técnicas en tu cocina, preparando una de nuestras recetas que tenemos en nuestra página.

¡No te las puedes perder!, conócelas en nuestra herramienta <<Recetas>> y pon a prueba los tips que Libera Tu Salud te dió a conocer.

#### Bibliografía:

Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Farmacia profesional (Internet), 28(4), 15–19. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-sabor-color-textura-X0213932414396318>