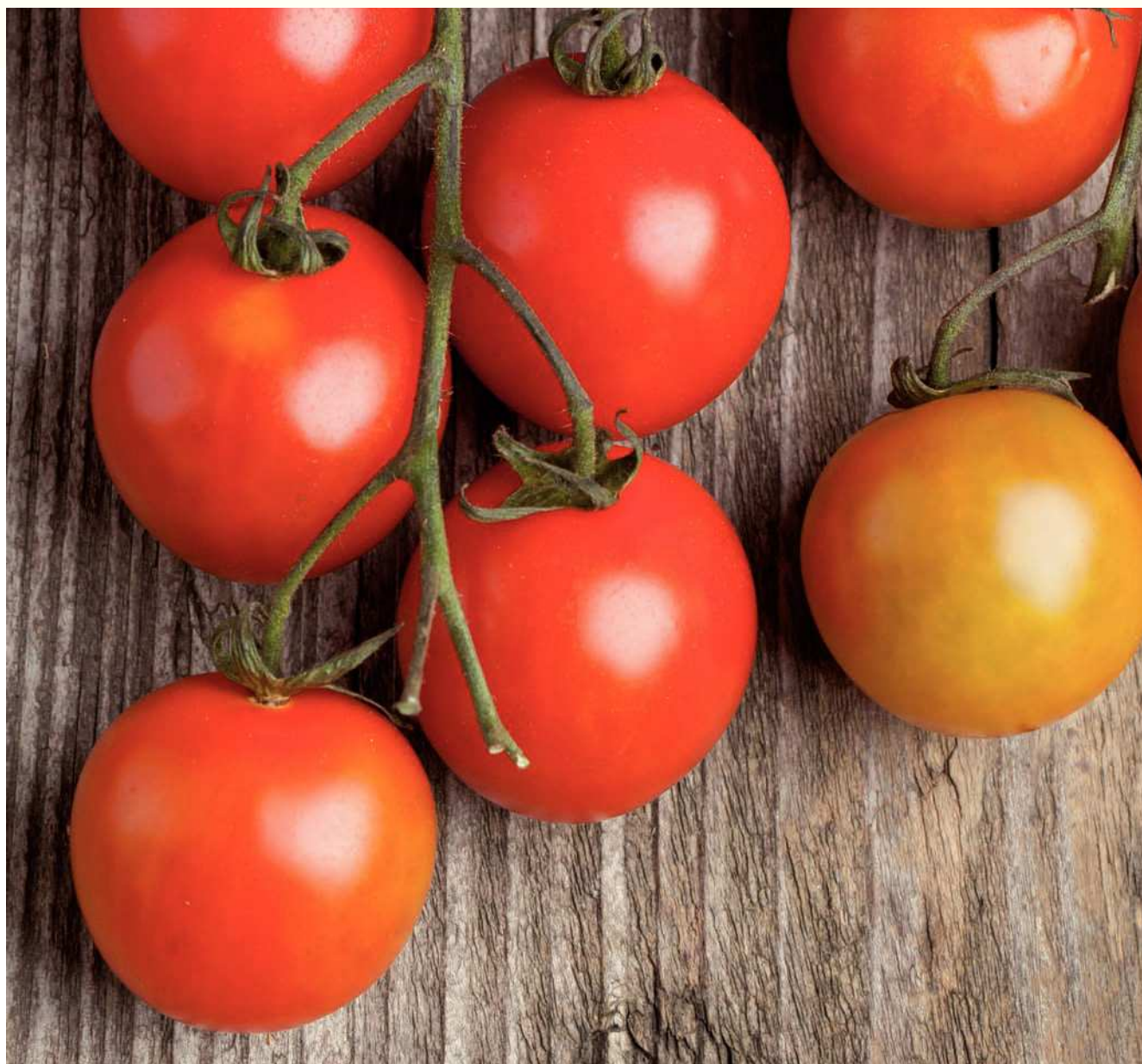


TÉCNICAS CULINARIAS UNA BUENA HERRAMIENTA DIETÉTICA

El proceso de preparación o cocinado de los alimentos previo a su ingestión es casi tan importante como los alimentos en sí mismos puesto que los nutrientes que aportan pueden ser alterados de una forma sustancial en todos los aspectos. La mayoría de los alimentos que consumimos requieren de estos procesos para que la asimilación de sus nutrientes sea la óptima y se facilite su digestibilidad.

MONTSERRAT VILAPLANA I BATALLA

Farmacéutica comunitaria. Máster en Nutrición y Ciencias de los Alimentos.



Durante el cocinado se puede variar sustancialmente el contenido calórico y el aporte de nutrientes del alimento inicial en función de la técnica culinaria elegida. En este artículo se revisan las distintas opciones de cocinado saludable.

GASTRONOMÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS

Cuando una persona presenta una enfermedad que limita su consumo de ciertos alimentos, el objetivo del profesional de la salud que le orienta es ayudarle a disfrutar gastronómicamente consumiendo lo que necesita, sin necesidad de recurrir a lo que le sobra o está vetado.

En otras circunstancias, en cambio, como en los casos en los que el consumo de alimentos está autolimitado por el propio paciente –como en un caso de anorexia en tercera edad por ejemplo– la finalidad será suscitar el interés por el plato y conseguir que el alimento sea apetecible.

El gran reto de la cocina es convertir en manjares sugerentes los alimentos, en cualquier circunstancia y especialmente en los casos en los que la dieta sufre limitaciones. Para ello hay que tratar de evitar la monotonía y buscar la variedad y la novedad, ya sea a través de una buena condimentación y/o una agradable presentación, y, por supuesto, optar por una elaboración culinaria esmerada: un plato cuidado, en su punto, que saque el máximo partido posible a los alimentos y a las combinaciones entre ellos. Con este fin es imprescindible conocer las diferentes técnicas culinarias que se pueden aplicar a los distintos alimentos.

Otro aspecto a tener en cuenta es el hecho de que las técnicas culinarias y los métodos de cocción son elementos muy arraigados en determinadas culturas.

La llamada dieta mediterránea utiliza como base de su gastronomía el aceite de oliva, con el que elabora la mayoría de sus platos. La grasa de adición en nuestra cultura gastronómica es especialmente saludable y aporta beneficios cardiovasculares a nuestra alimentación. Este aceite puede utilizarse en crudo, con lo que se aprovechan al máximo sus cualidades antioxidantes y nutritivas, o bien como base de la preparaciones en caliente. Algunos ejemplos son el sofrito, que es una base muy frecuente en infinidad de preparaciones, o las frituras en baño de aceite, tan típicamente mediterráneas. Éstas y otras técnicas se describen a continuación.

WOK

El wok propiamente dicho no es exactamente una técnica culinaria sino un instrumento que permite unas preparaciones altamente saludables.

El wok es un utensilio de cocina originario de China. Se trata de una especie de sartén ligera, redonda, profunda y con asas. Tiene también una tapadera y una rejilla, que permiten hacer cocciones tanto al grill como al vapor, estofados, fritos y pochados, además de escurrir las frituras y mantener calientes los alimentos.

Se puede decir que el wok hace las veces de sartén y de olla, y además, gracias a sus dimensiones, permite cocinar ingredientes de bastante tamaño.

Algunas de las técnicas más populares que se pueden aplicar con el wok son las que se describen seguidamente.

SALTEADO

El wok permite saltear alimentos: desde gambas, pollo y pavo hasta cualquier vegetal (champiñones, zanahoria, calabacín, cebolla, berenjenas...). Hay que lavar los alimentos y cortarlos en trozos de tamaño más o menos homogéneo para que se cuezan al mismo tiempo y aderezar con sal, pimienta y condimentos aromáticos adecuados.

Con el wok a fuego medio y en caliente se añaden dos cucharadas soperas de aceite de oliva moviendo el recipiente para que cubra también las paredes. Cuando el aceite esté bien caliente se echan los alimentos, primero los que necesitan más tiempo de cocción sin dejar de remover con la cuchara de madera. Una vez cocidos todos los ingredientes, se dejan reposar en el centro para que queden crujientes y se sirven calientes.

Los platos obtenidos son sencillos de preparar y con un sabor exquisito.

FRITURA

Con el wok también se pueden freír los alimentos como si se tratara de una freidora. Para ello, se añade un buen chorro de aceite que se deja a fuego vivo, y cuando esté bien caliente, se añaden los alimentos, bien secos para evitar que salpiquen. Cuando se añaden los primeros ingredientes, se reduce un poco la intensidad del fuego con el fin de evitar que éstos se cocinen demasiado o se quemen. Se frien hasta que adquieran el típico color dorado, y antes de servirlos, se retiran con una espumadera y se colocan sobre papel absorbente para que escurran el aceite sobrante.

VAPOR

En el fondo del recipiente se añade agua, y en el mismo grill (o en un cestillo) se colocan los alimentos cortados en trozos de similar tamaño. Éstos se cuecen por el vapor que suelta el agua al hervir.

De esta manera, además de conservar al máximo las vitaminas y las sales minerales solubles en agua, que no se pierden al no estar el alimento en contacto con el líquido, los alimentos mantienen su sabor natural.

PAPILLOTE

Esta técnica culinaria consiste en envolver lo que corresponde a una ración del alimento en papel de aluminio, de horno, de barba, de estra, de manteca, o papillotes de silicona y hornearlo. Es una forma de cocinado que combina las técnicas del horneado, el braseado y la cocción al vapor. Se recomienda emplear esta técnica con aquellos productos que necesitan poco tiempo de cocción como pueden ser las frutas, las verduras –puerros, tiras de zanahorias, brécol, espárragos–, los pescados, los mariscos y las carnes más blandas como el pollo o el pavo. Es preciso que los alimentos estén pelados y cortados en filetes finos, en tiras delgadas o en trozos no muy gruesos y más bien pequeños, y siempre del mismo tamaño.

A la hora de realizar una papillote hay que tener en cuenta los ingredientes que se vayan a utilizar. Lo ideal es que todos necesiten el mismo tiempo de cocción para así obtener un resultado óptimo.

TÉCNICA

El alimento se unta ligeramente con un poco de mantequilla o de aceite y se envuelve herméticamente en un paquete elaborado con cualquier papel resistente al calor de los nombrados anteriormente. Si el alimento principal es carne o pescado, puede ir acompañado de una guarnición de verduras, frutas, especias o incluso algo de vino.

A continuación, se hornea el conjunto a una temperatura constante de 180 °C durante 10-30 min e incluso algo menos en algunos pescados, y frutas y hortalizas carnosas o blandas.

Las papillotes también pueden cocinarse a la plancha, especialmente si son piezas pequeñas (rodajas o supremas de pescado, por ejemplo). El tiempo se cuenta a partir de que el paquete se hincha como resultado de la ebullición de todos los jugos. Con el calor del horno, el líquido se transforma en vapor y, según la cantidad de líquido, el alimento se brasea –si el ambiente es más seco– o se cuece al vapor –si los alimentos sueltan más líquido.

Con este sistema se consigue que los sabores y sustancias,

La mayoría de especies que se cocinan con esta técnica son pescados bastante grandes, de ración (lubinas, doradas), con aporte graso en su interior, con lo que el aporte de jugosidad al plato es mayor.

Cuando el pescado ya esté preparado para asar, se elabora una base con parte de la masa de la sal y sobre ella se coloca el pescado. Éste se cubre con el resto de la masa de sal compactada y humedecida con un poco de agua y se comprime hasta sellarlo por toda la silueta. A continuación, se introduce la bandeja en el horno precalentado a 250 °C, una temperatura que permite que el calor traspase la capa de sal y se cocine el interior del pescado. Al cabo de unos 30 min ya estará cocinado. Entonces se deja reposar en el horno con la puerta abierta durante unos 10 min.

Para servir, se da un golpe a la costra, de manera que se pueda quitar la capa superior y se rompa la piel del pescado. El alimento queda en su perfecto punto de sal y, si se desea, puede ser acompañado por cualquier salsa suave, unas gotas de buen aceite o un poco de limón.

Nutricionalmente, las cocciones a la sal son completas y nutritivas. Al no estar el alimento en contacto con agua y al no haber pérdidas por evaporación de jugos, todos los nutrientes quedan en el interior del mismo. Es una técnica culinaria innovadora, limpia, que no desprende olores y que precisa muy poca adición de grasa, lo que la hace muy apropiada para muchos requisitos dietéticos.

EN LA COCCIÓN AL VAPOR, LOS ALIMENTOS QUE SE COCINEN EN EL MISMO RECIPIENTE DEBEN RESPETAR LOS MISMOS TAMAÑOS Y FORMAS PARA QUE TENGAN IDÉNTICOS TIEMPOS DE PREPARACIÓN

que de otro modo escaparían con el vapor, queden en el asado, potenciando y manteniendo todo su sabor. Es uno de los sistemas culinarios que mejor conserva los diferentes nutrientes, así como las cualidades organolépticas. Las preparaciones en papillote son innovadoras, no ensucian ni huelen y son nutritivas y saludables. Sólo precisan un poco de experiencia y originalidad para dar al plato el aspecto deseado.

Las papillotes pueden servirse ante los comensales en el mismo papel de cocción. De este modo antes de ingerirlo se podrán apreciar todos los aromas generados dentro de la papillote.

ASAR A LA SAL

Asar con sal es una técnica que permite cocinar alimentos en su propio jugo, de manera que quedan envueltos por una gruesa capa de este condimento.

La sal también desempeña la función de recipiente porque permite que los jugos y vapores que desprende el alimento se volatilicen en el horno. De este modo, adquiere un sabor muy característico. La óptima para esta elaboración es la sal gruesa.

Prácticamente todos los alimentos –carnes, pescados, verduras o patatas– pueden asarse perfectamente a la sal. Se recomienda que las piezas sean grandes: una cinta de lomo, un solomillo de ternera o buey, lubina, besugo, gambas o sardinas de buen tamaño, patatas y berenjenas son alimentos muy adecuados para asar de este modo. Pero el alimento más utilizado para esta preparación es el pescado fresco. La pieza debe ser de calidad porque esta técnica no requiere salsas y, por tanto, el sabor no se transforma con acompañantes.

AL VAPOR

La cocina al vapor es considerada la forma de preparar los alimentos de manera más sana y equilibrada, además de ser una de las formas de cocina más antiguas y una de las más demandadas a día de hoy.

Al prepararlos al vapor, sin añadidos y solamente mediante su cocción por medio de la evaporación del agua, los alimentos mantienen mejor las propiedades de las que son dotados por naturaleza. Mientras las frituras añaden grasas y otros aromas, la cocina al vapor permite mantener el sabor y aroma original del alimento que se cocina sin ningún tipo de adición de grasa.

CORRECTA COCCIÓN AL VAPOR

Los alimentos deben ser frescos para que puedan mantener su sabor y su aroma, ya que esta forma de cocinar no camufla los sabores. Si los alimentos no son frescos se notará en su sabor y textura.

Los alimentos que se cocinen en el mismo recipiente deben respetar los mismos tamaños y formas para que tengan los mismos tiempos de preparación. Es necesario tener un recipiente a través del cual pase el vapor a los alimentos u otros medios técnicos para poder llevarlo a cabo.

VENTAJAS DE LA COCINA AL VAPOR

Cualquier alimento está permitido en este tipo de técnica. Puede elaborarse tanto verdura, como pescado, carne, maris-

co, legumbres... Además, la preparación es mucho más rápida, manteniendo la ligereza de los alimentos.

Es una técnica de cocina sana y sin añadidos. Sólo depende del vapor de agua, por lo que no se acumulan los sabores de otros alimentos. Permite mantener una alimentación más sana y equilibrada, lo alimentos mantienen su forma inicial, por lo que su presentación es más elegante. A esto se añade el hecho de que la cocina al vapor es la mejor forma de cocinar e ingerir los alimentos para aquellas personas que intentan adelgazar o seguir una dieta, ya que no carece de grasas.

Los alimentos quedan más jugosos que mediante otras técnicas de cocina. Las carnes y los pescados se preparan de manera más tierna, sobre todo, si se hace con la pieza entera o en trozos de gran tamaño para evitar que se resequen. Lo mismo sucede con las verduras.

Hay posibilidad de aromatizar el sabor de los alimentos. Esto se realiza mediante la mezcla del agua que se convertirá en vapor, con otros alimentos como pueden ser especias, vinagres, aceites, vinos... De esta forma, se ofrecen multitud de posibilidades y alternativas a este tipo de cocina.

Es una de las técnicas de cocina más baratas y equilibradas. Sólo hacen falta los alimentos y agua para obtener un buen resultado.

TÉCNICAS PARA COCINAR AL VAPOR

Como se mencionaba con anterioridad, para cocinar al vapor sólo es necesario el uso de agua, que alcanzando temperaturas muy elevadas se convierte en vapor de agua y pueda cocinar los alimentos de una forma fácil y rápida.

Para cocinar al vapor se pueden usar diferentes instrumentos en función de las posibilidades y de las necesidades. Quizá el más común y más limpio es el uso de una vaporera eléctrica, que permite, mediante el uso de la electricidad, cocinar varios alimentos a la vez, mediante un sistema de tres o cuatro cestas. En función del tiempo de preparación de cada alimento, se colocan en una bandeja u otra.

También puede hacerse a través de un proceso más rudimentario, tomando una cesta metálica y colocándola en la parte superior de una cazuela con agua hirviendo.

FRITURA O INMERSIÓN EN BAÑO DE ACEITE

A priori, la fritura se nos antoja como un método de cocinado poco saludable, pero en realidad, utilizada de manera ocasional, es un método culinario muy correcto.

Freír es someter un alimento a la acción continuada de una grasa muy caliente. En nuestra dieta mediterránea la grasa de adición más utilizada es el aceite de oliva. Nutricionalmente, los alimentos fritos conservan bien sus nutrientes, ya que el tiempo de cocción es corto. Se producen algunas pérdidas vitamínicas por la acción del calor –como en la mayoría de las cocciones– pero si la fritura se lleva a cabo de la manera adecuada crea una costra sobre el alimento cocinado que permite que retenga gran parte de sus nutrientes.

ALTO APORTE CALÓRICO

La fritura en aceite de oliva es una técnica que ha tenido mala prensa debido al gran aporte calórico que se añade al alimento así coci-

nado. De ahí que se trate de la técnica culinaria menos apropiada en caso de obesidad por el enriquecimiento en grasas del alimento. Un alimento frito absorbe entre un 5 y un 15% de su peso en aceite, lo que aumenta considerablemente su valor energético. Así, por ejemplo, 100 g de patatas aportarán aproximadamente 90 calorías si se toman hervidas o 165 calorías si se toman fritas.

VENTAJAS DE LA FRITURA

La fritura ha sido desprestigiada como técnica saludable por la mencionada adición de grasa, pero conviene tener en cuenta algunos aspectos que a veces pasan inadvertidos:

- El aceite utilizado al cocinar no se consume. Esto no ocurre en otras técnicas, como por ejemplo las salsas, rebozados o empanados, que mantienen gran parte del aceite en el interior del alimento una vez cocinado.
- Se trata de una técnica que aporta unas características organolépticas especiales: el alimento así cocinado resulta crujiente y por ello tiene gran aceptación.
- Si el aceite utilizado es de calidad aceptable (el aceite de oliva es, sin ninguna duda, el más aconsejado) existe un intercambio de ácidos grasos entre el alimento y el aceite que lo hacen muy recomendable nutricionalmente.
- Si la técnica se usa de manera correcta el tiempo de cocinado es corto y los nutrientes se mantienen en muy buenas condiciones.

ACEITE DE OLIVA

El mejor aceite para hacer una fritura es el de oliva, porque soporta temperaturas más altas que los otros aceites y por ello penetra menos en el alimento que los aceites de semillas y no aumenta tanto el valor calórico de los mismos.

MINIMIZAR PÉRDIDAS NUTRITIVAS EN VERDURAS Y HORTALIZAS

- Cocer las verduras y hortalizas en la mínima cantidad de agua.
- Añadir al agua las verduras u hortalizas en trozos lo más grandes posible cuando ya esté hirviendo y tapar el recipiente.
- Respetar los tiempos de cocinado. Se tiende a sobrepasar el punto óptimo de cocción. Conviene acostumbrarse a comer las verduras cocinadas al dente. No conviene que los alimentos queden cortos de cocción porque resultan desagradables y más difíciles de digerir, pero tampoco hay que excederse en el tiempo por la gran pérdida de nutrientes que ello implica.
- Los ácidos orgánicos protegen las vitaminas de las hortalizas, como la vitamina C, al contrario que el bicarbonato (que aumenta el color verde pero destruye vitaminas), por lo que, siempre que la hortaliza lo permita, es bueno añadir unas gotas de limón o vinagre al cocinado.
- Escurrir los vegetales tan pronto se haya alcanzado el punto óptimo de cocinado para detener el proceso de cocción.
- Aprovechar el agua de cocción para elaborar sopas o caldos o guisos. No es adecuado hacerlo en el caso de los procedentes de vegetales ricos en nitratos y nitritos (espinacas, acelga, lechuga, hinojo, remolacha, rábano y nabo) porque estos compuestos también pasan al caldo.
- Los sucesivos calentamientos de las hortalizas ya cocidas provocan pérdidas importantes de nutrientes.

No se recomienda mezclar diferentes tipos de aceite porque su temperatura óptima de cocción es distinta. No se recomienda tampoco reutilizar en exceso los aceites, aunque el de oliva es el aceite que puede ser reutilizado más veces con seguridad.

CANTIDAD DE ACEITE QUE SE DEBE UTILIZAR

Es recomendable utilizar abundante cantidad de aceite hasta cubrir el alimento. El frito necesita un baño de fritura, lo que quiere decir una cantidad suficiente de grasa que permita que el alimento esté completamente rodeado de dicha fritura. Un frito que no haya tenido suficiente baño va a tener un aspecto no deseado, blando, poco crujiente, con aspecto húmedo.

SI EL TIEMPO DE COCCIÓN ES EXCESIVO SE PUEDE PERDER MÁS DEL 50% DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

TEMPERATURA DEL ACEITE

Del baño de fritura es primordial conocer el punto crítico de la grasa empleada, o lo que es lo mismo, la temperatura máxima que dicha grasa soporta antes de empezar a quemarse y generar cuerpos tóxicos.

El punto crítico del aceite de oliva es, aproximadamente, de 210 °C. El de los aceites de semillas –girasol, soja, maíz, etc.– es, aproximadamente, de 170 °C y el de las diferentes grasas animales –manteca, mantequilla, margarinas, sebos, etc.– va de 80 a 120 °C. Al ser 180/190 °C la temperatura óptima de fritura de la mayoría de los alimentos, se puede afirmar que el aceite de oliva es la grasa de elección más conveniente para las frituras.

Para que el aceite no humee, el aceite se debe calentar a fuego moderado, nunca a fuego vivo. Si el aceite se quema, es cuando se pueden producir compuestos irritantes o tóxicos.

INICIO DE LA FRITURA

Es importante que el alimento se introduzca cuando el aceite alcance la temperatura indicada. Si introducimos el alimento cuando el aceite está frío, no se formará una costra en la superficie, y el alimento se impregnará de grasa.

TEMPERATURA DE FRITURA

Si vamos a freír alimentos congelados, debemos procurar introducirlos en abundante aceite caliente y en pequeñas porciones, con el fin de que no descienda demasiado la temperatura. Hay alimentos como las verduras, que son más delicados y necesitan freírse a 160-165 °C.

Prácticamente todos los alimentos se pueden freír, tanto dulces como salados, farináceos, carnes, pescados, verduras o frutas (manzana, plátano...). Los alimentos muy ricos en agua, como son las verduras o los pescados, precisan, antes de freír, un secado minucioso y, frecuentemente, un recubrimiento de harina o pasta de freír.

A menor tamaño del alimento, mayor temperatura de fritura (croquetas, patatas fritas...) y por el contrario, a

mayor tamaño del alimento, menor temperatura de fritura (empanadas, sanjacobos, alimentos congelados). De lo contrario los alimentos quedarían crudos, incluso fríos, en su interior.

PROCESO POSTERIOR A LA FRITURA Y REUTILIZACIÓN DEL ACEITE

Cuando el alimento esté cocido, debemos retirarlo del aceite y colocarlo sobre una rejilla para que desprenda aceite o bien sobre papel absorbente. Así, obtendremos un alimento frito más crujiente, sabroso y sano. Es conveniente colar rápidamente el aceite, si vamos a reutilizarlo para impedir que las pequeñas partículas de alimentos se queden en el aceite aún caliente, y guardarlo en un recipiente opaco y cerrado.

FRITOS E INDIGESTIÓN

Si el aceite de fritura está bien manipulado, los fritos no tienen por qué ser indigestos. La posible irritación gástrica suele ser debida a la utilización de un aceite quemado y en malas condiciones.

UTENSILIOS MÁS APROPIADOS PARA FREÍR

La freidora eléctrica tiene la gran ventaja del termostato, que permite el control de la temperatura, pero es importante tener un buen mantenimiento del aparato.

Las sartenes son, en el ámbito doméstico, los utensilios más usados para freír. Hay que vigilar que los fondos antiadherentes no estén rayados o desprendidos. Las sartenes de hierro son más difíciles de mantener, pues se oxidan con facilidad. Las de fondo grueso mantienen una alta temperatura, no se deforman y con unos mínimos cuidados de mantenimiento se conservan en perfectas condiciones durante mucho tiempo.

PÉRDIDAS NUTRITIVAS EN HORTALIZAS Y VEGETALES COCIDOS

Las hortalizas y vegetales son los alimentos más ricos en vitaminas y minerales. Una dieta saludable requiere un elevado consumo de estos alimentos y a poder ser, el mantenimiento de sus propiedades nutritivas en la medida de lo posible.

La duración del tiempo de cocción es el parámetro más importante para que se mantengan las vitaminas. Si el tiempo es muy largo se puede perder más del 50% de las vitaminas y minerales que concentran estos alimentos en su composición. La cocción es el tratamiento más extendido a la hora de cocinarlas. Las cocciones al vapor, en olla a presión y en el microondas son las más adecuadas desde el punto de vista nutritivo porque no se produce tanta pérdida de nutrientes en comparación con otras técnicas culinarias. **Of**

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Amatller RM, Puigdueta I, Quer J, Roset MA. Quaderns d'educació per a la salut a l'escola. Alimentació i Nutrició. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 1994.
- Lloveras G, Serra J. Menjar, salut i plaer. Barcelona: Afers de Comunicació Visual; 2000. p.197-202.