

Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo

La mayoría de los alimentos contienen una auténtica “despensa de nutrientes” en su interior. Sin embargo, tanto la cantidad como las características de estos se pueden ver alteradas en función de la forma en la que se preparen y la temperatura alcanzada en su cocción. Y lo mismo ocurre con otras propiedades como su mayor o menor digestibilidad, el sabor, la cantidad y el tipo de grasas que aportan... A la hora de cocinar los alimentos hay que tener en cuenta que cada técnica culinaria afecta de forma diferente a los alimentos desde el punto de vista nutricional.

CARLA NIETO

Redacción Farmacia Profesional

La función básica y principal de la cocción de los alimentos es hacerlos digeribles, eliminar posibles bacterias presentes cuando están crudos, conseguir que resulten apetitosos y proporcionarles la temperatura más adecuada en cada caso. Pero además de estos efectos más o menos visibles y evidentes, las técnicas de cocción empleadas producen en cada alimento una “revolución interior” que puede llegar a alterar su textura, su sabor, su aspecto y, sobre todo, su valor nutricional.

Básicamente, estas técnicas pueden ser de dos tipos: las que actúan por expansión, en las que se busca que los alimentos “saqueen” sus jugos y para ello se les introduce en agua o caldo (guisado y estofado, al vapor, en olla presión); y las que se fundamentan en la “concentración”, esto es, aquellas en las que se crea una costra que hace que los jugos internos se mantengan en el interior del alimento (fritura, plancha, asado, horneado, salteado...).

Pero además de pertenecer a uno u otro grupo, cada una de las técnicas más empleadas en la cocina tiene su “modo de actuación” particular sobre los alimentos que se someten a ella:



Asado

Los alimentos se exponen a una fuente de calor (fuego, brasas o el aire caliente del horno) con un mínimo de grasa. La cocción se realiza a fuego lento o a baja temperatura, de forma que el calor se reparte gradualmente por todo el alimento, formándose una costra dorada en el exterior y manteniéndose el interior muy jugoso.

Generalmente los asados se preparan en el horno, aunque también se pueden hacer a la parrilla, a la plancha o en un asador. También hay otras modalidades como en espetón o “al espeto”, que consiste en insertar el alimento (carne o pescado) en una especie de estaca; o a la sal (se cubre el alimento con sal gorda y se mete en el horno, a alta temperatura, de forma que este queda tierno y jugoso bajo esa capa salada).

► El wok: muchas técnicas en una

Con una presencia cada vez mayor en nuestra cocina, el wok se ha convertido en sinónimo de alimentación sana y baja en grasas. Originario de China, no es una técnica de cocción en sí misma, sino que recibe su nombre del utensilio en el que se cocina: una especie de sartén honda (lo que hace posible alcanzar temperaturas mucho más elevadas que en una sartén convencional), ligera y con asas, que incluye tapa y una rejilla en la que se pueden realizar un buen número de preparaciones culinarias que tienen un denominador común: la escasa presencia de grasas.

Es también una técnica culinaria que preserva las propiedades de los nutrientes, ya que la cocción se realiza a temperaturas muy elevadas durante un corto periodo de tiempo, lo que hace posible mantener el sabor y el color originales de los alimentos. También facilita que todos los alimentos queden “en su punto”, pues la base circular y las paredes altas hacen que el calor se distribuya de forma uniforme durante toda la cocción. Además, el contacto del alimento con las altas temperatura favorece que el agua que éstos contienen se evapore en unos segundos, dando como resultado que el exterior se dore y su interior se caliente, pero sin terminar de cocinarse por completo, lo que hace que conserve sus propiedades y su sabor.

Para sacar todo el partido a este utensilio de cocina, que hace las veces de olla y sartén, hay que tener en cuenta su “manual de uso”:

- Antes de incorporar los alimentos, el wok tiene que estar muy caliente. Para ello, se calienta primero el recipiente, sin aceite y a fuego intenso. Después, se echa el aceite (unas dos cucharadas, aproximadamente); se distribuye por todas las paredes y se baja la temperatura. Cuando el aceite está bien caliente, pero sin humear, se incorporan los ingredientes.
- La preparación de los alimentos en el wok es muy rápida, así que es conveniente tener los ingredientes ya listos cuando el recipiente esté a punto: las verduras lavadas y cortadas en tiras; las gambas peladas; el pollo o la carne troceados... Es importante que todos tengan más o menos el mismo tamaño, para que así se hagan de forma uniforme.
- El orden de incorporación de los alimentos al wok es fundamental, para evitar así que éstos pierdan sus nutrientes debido a la temperatura. Primero hay que añadir los ingredientes que tardan más en hacerse (generalmente las verduras) y dejar para el final aquellos que se cocinan más rápidamente.
- Remover los alimentos mientras se están cocinando es clave para evitar que se peguen. Para ello, hay que utilizar utensilios de madera. Nunca hay que retirar el wok del fuego durante la cocción, ya que es imprescindible que la temperatura se mantenga constante.

Las opciones de uso del wok son múltiples, y se pueden preparar en este recipiente algunas de las técnicas culinarias más comunes:

- **Salteado:** es la técnica “estrella” del wok y se realiza siguiendo a rajatabla el “manual de uso”: calentar primero el recipiente, incorporar el aceite y, cuando éste esté caliente, añadir los alimentos cortados en trozos pequeños y uniformes. Permite saltear todo tipo de alimentos: vegetales, gambas, pollo... Una vez cocidos todos los ingredientes, se dejan reposar en el centro del recipiente de forma que queden crujientes, y se sirven inmediatamente.
- **Fritura:** requiere mucha más cantidad de aceite que el salteado. Se lleva el aceite a fuego vivo y entonces se añaden los ingredientes, reduciendo un poco la intensidad del fuego. Cuando empiecen a dorarse, se retiran con una espumadera y se ponen sobre papel absorbente, para eliminar el exceso de grasa.
- **Guisar, cocer y preparar al vapor:** El wok también se puede usar como una cacerola común para cocinar los alimentos a fuego lento o al vapor, utilizando para ello cestos de bambú colocados sobre su boca.



• **Cómo afecta a los alimentos**

El asado provoca pérdidas nutritivas en vitaminas termolábiles, como la tiamina, y produce la desnaturalización de las proteínas, lo que aumenta la digestibilidad. La acción del calor favorece la “caramelización” de los azúcares del ingrediente, lo que aumenta el “efecto costra”. Por otro lado, se recomienda salar los alimentos cuando empiecen a tomar color para evitar así la pérdida de agua que esta técnica produce. Es importante que la preparación se realice a una temperatura media, aunque ésta debe adaptarse al tipo de alimento. Las carnes, por ejemplo, requieren más tiempo de preparación y menos temperatura que los pescados.

Las verduras más recomendables para asar son las más carnosas (calabacín, tomate, berenjena, pimiento rojo...), y especialmente las patatas, tanto enteras como en rodajas. Hay que tener en cuenta que si bien el asado realza el sabor de las verduras, puede producir la pérdida de cerca del 25% de sus vitaminas.

• **Lo que hay que saber**

El tiempo de preparación depende del tamaño y del peso de los alimentos. Es importante no pinchar ni aplastar la pieza mientras se está asando, para evitar que pierda sus jugos y quede muy seca.

Vapor

En esta técnica, que es la “abanderada” de la nutrición sana (no es vano es la más recomendada para preparar los alimentos de forma saludable), el vapor de agua caliente es el responsable de la cocción de los alimentos. Para ello, se utiliza una vaporera (recipiente tipo rejilla o en forma de malla), colador o cestillo, en el que se colocan los alimentos y que se introduce sobre otro recipiente con agua en ebullición. De esta forma, son los vapores que se desprenden al hervir el líquido, y no éste, el que cocina los alimentos de forma lenta y uniforme. Además, con esta técnica los alimentos no se secan ni se queman.

• **Cómo afecta a los alimentos**

Los alimentos no están en contacto con el agua, sino con el vapor que ésta desprende, de forma que tardan un poco más en calentarse, por lo que mantienen todo su sabor y las vitaminas (sobre todo la A y la C), los



minerales, el color y los principios aromáticos se conservan mejor.

Frente al resto de los métodos de cocción, la cantidad de grasas y aceites que se necesita es mínima o inexistente. La cocción al vapor hace que la fibra alimentaria no se reblandezca, con lo que ésta resulta mucho más digestiva. Además, apenas altera la forma, textura y consistencia de los alimentos.

Aunque el tipo de alimentos que a los que se aplica más habitualmente esta técnica de cocción –y, también, los más beneficiados por ella– son los vegetales, también se pueden cocer al vapor las carnes y los pescados que de esta forma conservan todos sus jugos prácticamente intactos. Al vapor, las verduras quedan tiernas y “al dente”; el pescado no se deshace y la carne de ave resulta blanda y muy jugosa.

• **Lo que hay que saber**

Es importante que los alimentos sometidos a la acción del vapor sean frescos, que estén cortados y dispuestos de forma que todos ellos precisen el mismo tiempo de cocción y que no toquen en ningún momento el agua. La olla que contiene el agua ha de tener una tapa, para que el vapor no se escape, y el cesto en el que se depositan los alimentos debe disponer de asas que permitan retirarlo fácilmente.

Una opción para preparar los alimentos con esta técnica son los hornos a vapor, indispensables en la cocina profesional y cada vez están más presentes en el ámbito doméstico. Cuentan con una regulación eléctrica del vapor de agua que evita que los alimentos se cocinen en exceso, asegurando tanto su contenido nutricional como la preservación de la hidratación natural. Además de proporcionar el porcentaje óptimo de humedad, estos hornos permiten la cocción al vapor a distintos grados, con o sin presión, y hacen posibles las cocciones combinadas. Su principal desventaja es su precio, más elevado que los hornos convencionales.

Fritura

Se trata del proceso de cocción total de un alimento en un medio graso (aceite) a una temperatura elevada (160°C-200°C). Es una de las formas más rápidas de cocinar y, también, la más calórica, debido a la cantidad de aceite que necesita. Siempre hay que introducir los alimentos en aceite bien caliente (sin que humee) para que así se forme una costra exterior e impedir que se impregne el interior del alimento.

• **Cómo afecta a los alimentos**

Durante la fritura se producen cambios tanto en el aceite como en el alimento a freír. Se trata de un proceso en el que se dan una serie de reacciones químicas que modifican las características organolépticas del alimento: afectan a las proteínas, a los lípidos, a los carbohidratos y a otros componentes. Este proceso también da lugar a la pérdida de nutrientes, sobre todo las vitaminas, debido fundamentalmente a las altas temperaturas a las que se somete a los alimentos. La fritura también favorece la evaporación del agua contenida en los alimentos (de ahí el efecto crujiente, característico de los fritos). Por otro lado, esta técnica aumenta notablemente la intensidad del sabor.



Se pueden freír prácticamente todos los alimentos. En el caso de los pescados, lo mejor es utilizar los cortes o porciones de menor grosor, como filetes, ventrescas o rodajas finas.

En cuanto a las carnes, hay que decantar-se por un corte no excesivamente delgado, ya que de esta forma se conservan mucho mejor sus jugos y nutrientes. Es importante freírla con la cantidad mínima de aceite y siempre con la sartén bien caliente.

Las verduras se pueden cocinar 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.

• **Lo que hay que saber**

Lo mejor es utilizar aceite de oliva, ya que, además de ser más sano, soporta temperaturas más altas (nunca se debe mezclar el aceite de oliva con otro tipo de aceites) e impregna menos los alimentos, haciéndolos por tanto menos calóricos que cuando se frien con otro tipo de aceite. Para eliminar el exceso de grasa, lo mejor es dejar reposar los alimentos una vez fritos sobre papel absorbente.

En cuanto a la opción de utilizar una freidora, el proceso es exactamente el mismo. Las freidoras eléctricas presentan la ventaja de que van provistas de un termostato con el que se puede elegir la temperatura de la fritura, aunque lo aconsejable es no superar nunca los 180°C. Es muy importante “limpiar” el aceite después de cada uso de la freidora, ya que es habitual que algunos restos se depositen en el fondo.

Microondas

Los hornos microondas emiten ondas electromagnéticas dentro del aparato y actúan sobre las moléculas de agua que contienen los alimentos, provocando vibraciones y generando calor mediante la fricción de éstas. Con el microondas se pueden realizar varias

Las técnicas de cocción empleadas producen en cada alimento una “revolución interior” que puede llegar a alterar su textura, su sabor, su aspecto y, sobre todo, su valor nutricional

técnicas de cocción y funciones culinarias, pero no es posible hornear ni freír. Una ventaja del microondas es que en él se pueden preparar prácticamente todos los alimentos de forma sana y ligera, ya que es un método que conserva las vitaminas de los alimentos y, además, requiere poco aceite.

• **Cómo afecta a los alimentos**

Tal y como explica el documento elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el uso de los hornos microondas, los alimentos cocinados en ellos son tan seguros y tienen el mismo valor nutritivo que los que se elaboran en un horno convencional. La principal diferencia entre estos dos métodos es que la energía del microondas penetra más profundamente

► Otras formas de cocción

● **Cocción en agua.** Consiste en sumergir los alimentos en un recipiente con agua y someterlos al calor durante un periodo determinado de tiempo. La cocción preserva el sabor de los alimentos, reduce el riesgo de intoxicaciones alimentarias y los hace más digeribles. Las cocciones prolongadas, sin embargo, favorecen las pérdidas de nutrientes de algunos alimentos, como es el caso de las hortalizas. Para evitarlo, lo mejor es cocinarlas con poco agua y durante el menor tiempo posible. Según el tipo de alimento, la temperatura del agua varía: las hortalizas frescas, las legumbres, los pescados, los huevos y la carne para caldo se añaden al agua fría, mientras que el arroz, la pasta y algunas verduras deben incorporarse cuando el agua ha alcanzado su punto de ebullición.

● **Estofado.** Los alimentos se cuecen en su propio jugo, por lo que se produce una concentración de minerales, que se conservan en su totalidad, y la pérdida del resto de nutrientes se reducen al mínimo. Tal sólo se ven afectadas las vitaminas hidrosolubles (C y del grupo B), que debido a la acción del calor, se pierden en un 10-20%. El guiso es similar al estofado. La diferencia es que mientras éste se realiza en los propios jugos que desprenden los ingredientes y generalmente se tapa, para conservar dentro de la cocción los vapores emitidos por éstos, al guiso se le suelen añadir algunos líquidos que lo hacen más acuoso (caldo, vino) y se puede cocer con la cazuela o recipiente destapado.

● **A presión.** La olla a presión permite cocinar los alimentos en muy poco tiempo, ya que la temperatura de cocción supera los 100°C. Necesita menos cantidad de líquido que la cocción normal y el poco tiempo durante el que los alimentos están sometidos a esta técnica asegura que estos conserven la mayor parte de sus nutrientes. Tan sólo puede producirse pérdidas de vitamina C, sobre todo en el caso de las verduras, si éstas se quedan más tiempo del necesario en contacto con el agua de la cocción. Para evitarlas o minimizarlas, se aconseja poner la olla sobre una superficie fría una vez finalizada la cocción y enfriar enseguida la tapadera con agua fría para bajar así la presión y poder abrir la olla sin peligro

dentro del alimento y reduce el tiempo necesario para que el calor sea conducido a todo el volumen de la pieza, de forma que se reduce el tiempo total de cocción.

La cocción en este tipo de hornos resulta una técnica muy sana y recomendable en el caso de alimentos como las verduras y hortalizas, ya que contribuye a mantener sus nutrientes. Ofrece la op-

ción de cocinar los vegetales sin agua, lo que asegura la conservación de sus propiedades organolépticas.

Así mismo, el hecho de permitir descongelar en pocos minutos los alimentos congelados presenta grandes ventajas desde el punto de vista de la higiene, sobre todo en lo que se refiere al desarrollo de bacterias.

► En versión cardiosaludable

Algunas formas de cocinar son mejores que otras para evitar la ingesta de grasas saturadas y trans, reducir el colesterol y minimizar el consumo de azúcares añadidos y el número de calorías. Los especialistas de la Sociedad Americana del Corazón (AEA) han elaborado unas pautas en las que explican cómo utilizar las distintas técnicas culinarias en su versión más saludable.

- **Preparar los asados de carne o ave en una parrilla,** de forma que se cocinen en su propia grasa. Ajustar la temperatura a unos 180°C para evitar que se queme y rociar la pieza con líquidos que no contengan grasa ni azúcares como vino, jugo de tomate sin sal o zumo de limón.
- **Hacer los guisos a fuego lento o en el horno.** Refrigerar una vez enfriados y eliminar entonces la grasa fría antes de recalentarlos.
- **Freír en una sartén a fuego elevado** en la que se han añadido previamente unas gotas de aceite con un dosificador en spray y repartirlas por toda la superficie con un papel absorbente. Otra opción es añadir una pequeña cantidad de caldo sin sal o vino.
- **No cocinar demasiado las verduras.** Lo mejor es hacerlas al vapor o al horno en vez de hervirlas, para que de esta forma conserven sus nutrientes y sabores naturales.

● Lo que hay que saber

Los tiempos de cocción varían según el tipo y la cantidad de los alimentos, y hay que tener cuidado de no excederlos, ya que es fácil que se pasen. La clave está en comprobar el grado de cocción poco antes de que se cumpla el tiempo establecido para añadir unos minutos más si fuera necesario. También hay que tener en cuenta que cualquier ingrediente cortado en dos o más trozos se cuece en la mitad de tiempo que una pieza entera. El menaje más indicado para introducir en el microondas es el que tiene forma redonda; en los cuadrados o rectangulares que no tienen las esquinas redondeadas se corre el riesgo de que los alimentos que se sitúan en los extremos se sequen en exceso. Como regla general, los alimentos que se colocan en el borde del plato, fuente o recipiente siempre se cuecen o calientan más rápido que los que se encuentran en el centro.

Plancha

Los alimentos se colocan directamente sobre la plancha —el aceite, si se utiliza, se debe echar en el alimento, no sobre la plancha—, una vez que ésta esté ya muy caliente, y de esta forma se cocinan en muy poco tiempo. En el caso de alimentos que tienden a pegarse, se pueden repartir unas gotas de aceite por toda la plancha con la ayuda de un dispensador en spray. Las planchas profesionales suelen incorporar un autorregulador de la temperatura, pero la pauta general es cocinar a temperaturas muy elevadas las piezas pequeñas y preparar las grandes con un calor más moderado. Los alimentos deben hacerse por ambos lados; para darles la vuelta, se utiliza una espátula.

● Cómo afecta a los alimentos

Las altas temperaturas hacen que las proteínas de los alimentos se coagulen, creándose una capa crujiente que permite que estos queden jugosos, pero también pueden provocar la pérdida de nutrientes, como las vitaminas y el agua. Cuanto más caliente está la plancha antes de incorporar el alimento, menor es esta pérdida. También es importante no pinchar los alimentos durante la cocción para comprobar si están hechos por dentro, ya que de esta forma se escapan los jugos y quedan muy secos.

Los alimentos más indicados para hacer a la plancha son las carnes, los pescados y las verduras. Se pueden hacer a la plancha todo tipo de carnes, incluidas las chuletas de cordero. Para que se hagan bien, la plancha tiene que estar muy caliente y la pieza de carne a temperatura ambiente (no hay que ponerla directamente de la nevera). Es importante no pasarse de tiempo, ya que se corre el riesgo de que quede muy dura. Lo ideal es que esté hecha y tostada por fuera pero dorada por dentro.

Los mejores pescados para preparar a la plancha son los de carne dura (rape, salmón, sepia...). Hay que hacerlos a temperaturas altas y para saber si está en su punto, hay que guiarse por el cambio de color de la superficie (más o menos tostado).

En cuanto a las verduras, las más adecuadas son las carnosas (calabacín, berenjena), las alcachofas, las setas y champiñones, la cebolla, el puerro, los tomates y los pimientos. Otras, como los espárragos, deben escaldarse o hervirse previamente y terminar de hacerse a la plancha después. Siempre hay que elegir las piezas de verdura más tiernas, para que la cocción sea homogénea. Se cortan en tiras o rodajas pequeñas, se untan de aceite y se colocan en la plancha no demasiado caliente. Para que se cocinen más rápidamente por dentro, se pueden hacer unos cortes transversales. Cuando el vegetal está tostado por un lado se le da vuelta para que se haga la otra cara.

● **Lo que hay que saber**

La plancha debe estar siempre perfectamente limpia antes de colocar en ella los alimentos, para evitar así posibles restos de otras cocciones anteriores. Los alimentos quedan más sabrosos si se les añade un poquito de aceite de oliva virgen extra unos segundos antes de retirarlos de la plancha. En cuanto a la sal, se añade siempre al final. Es importante consumir los alimentos nada más sacarlos de la plancha, ya que es así como resultan más sabrosos.

Horneado

El horneado se basa en la preparación del alimento dentro del horno, colocándolo sobre bandejas o cazuelas especiales y sometiéndolo al calor que se transmite por radiación y convección y a una tempera-

Cuidado con las aminas

Desde hace un tiempo, los investigadores en el campo de la Nutrición están investigando la posible relación existente entre el consumo frecuente de carnes y pescados cocinados a altas temperaturas y la aparición de ciertos tipos de cáncer. La razón de estas sospechas se basa en dos sustancias químicas, las aminas heterocíclicas (AHC) y los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), que se forman al utilizar determinadas técnicas como la fritura o la barbacoa.

Investigaciones llevadas a cabo en el laboratorio con animales han demostrado que la exposición a altas concentraciones de estas dos sustancias pueden causar cambios en el ADN, aumentando el riesgo de desarrollar cáncer de páncreas, de próstata y colorrectal, entre otros. Hasta el momento no se han confirmado estos resultados en humanos y los estudios más recientes apuntan a que el efecto de estas sustancias en el organismo humano dependería de la actividad de unas enzimas específicas, que varía de una persona a otra.

Así mismo, según estudios del Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, el tipo de madera empleada para hacer las brasas también puede ser un factor importante en la producción de productos químicos que contaminan los alimentos, siendo las más recomendables para evitar este riesgo las maderas duras, como las de roble y nogal, que queman de forma "limpia".

Mientras las investigaciones continúan, los expertos recomiendan seguir una serie de pautas para reducir la formación de AHC y HAP en las carnes cocinadas:

- No exponer la carne directamente a las llamas o a una superficie caliente de metal.
- Evitar cocinar estos alimentos durante un periodo prolongado de tiempo, especialmente a altas temperaturas.
- 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.
- Dar la vuelta a la carne continuamente cuándo ésta se encuentra encima de la parrilla puede reducir considerablemente la formación de AHC y HAP.
- Eliminar los trozos chamuscados de carne y evitar usar la salsa hecha con el jugo que ésta desprende.
- Preparar las carnes a la barbacoa o a la parrilla sólo de forma esporádica.

tura elevada (200°C). Antes de introducir el alimento hay que precalentar el horno a 180-220° C, según la receta a preparar. El calor pasa al alimento por radiación desde las paredes del horno de forma que se transfiere a la superficie del mismo.

● **Cómo afecta a los alimentos**

Al igual que ocurre en el asado, la costra que se forma en la superficie de los alimentos horneados produce una pérdida de proteínas y de vitaminas, lo que hace más fácil la digestión de estos alimentos. En el caso de los asados de carne, si se comienza la cocción a fuego fuerte, esta costra superficial se forma más rápido, y ello permite conservar mejor los nutrientes y asegura que la receta quede más blanda y jugosa.

Cuando se hornea pan, aumenta el contenido en vitamina B de este alimento, debido a la acción fermentativa de las levaduras con las que se elabora.

En cuanto a las verduras, los pimientos, los tomates, las berenjenas, el calabacín, la cebolla y el puerro son los más indicados para hornear. Se aconseja cocinarlos enteros (se resecan menos) y a una temperatura elevada (200-220°C) de forma que la superficie quede crujiente y el interior jugoso.

● **Lo que hay que saber**

Para evitar que los alimentos se resequen mucho (una de las desventajas de esta técnica) se puede tapar el alimento o cubrirlo con papel de plata cuando se empieza a dorar. Una de las modalidades más sanas de la cocción al horno es el papillote, una técnica que consiste en envolver los alimentos en papel de estraza o de plata, de forma que se cuezan en su propio jugo, lo que potencia su sabor y sustancia y asegura que su contenido de nutrientes permanezca prácticamente intacto. □