DRA. MARIA ISABEL LUQUE
GINECOLOGÍA & ESTÉTICA VAGINAL

Cocina de forma inteligente, conserva tus nutrientes

Guía práctica para tu bienestar: cómo, a qué temperatura y por cuánto tiempo cocinar tus alimentos

La clave: en cuanto se cosechan, las frutas y verduras empiezan a perder nutrientes, y el calor, el agua y el tiempo de cocción pueden restarles aún más. Pero cocinar también ayuda: facilita la digestión de la fibra y de las proteínas animales, ablanda alimentos duros y elimina partes de las plantas que pueden ser perjudiciales. La mejor estrategia es comer una variedad de alimentos crudos y cocidos cada día.

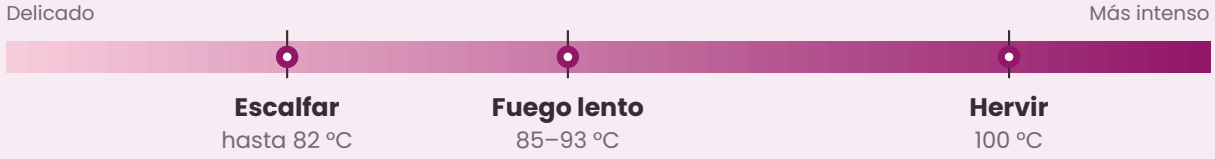
Las 3 reglas de oro

1
Menos calor
Elige métodos suaves y evita el fuego más alto del necesario.

2
Menos líquido
Usa poca agua; si cocinas con líquido, aprovéchalo.

3
Menos tiempo
Cocina lo justo: tiernas, no deshechas.

La escala del calor: más suave = más nutrientes



Las temperaturas de la escala corresponden a métodos con líquido. En los demás métodos, el principio es el mismo: calor suave y tiempo breve.

Información educativa; no reemplaza la consulta médica. Adaptado de The Institute for Functional Medicine (2023).

Métodos de cocción: cuál elegir

DRA. MARIA ISABEL LUQUE

De los más delicados a los más intensos. La columna del medio te dice a qué temperatura y por cuánto tiempo.

MÉTODO	TEMPERATURA Y TIEMPO	CÓMO SACARLE PROVECHO
Al vapor	Sobre agua hirviendo, sin tocarla. Tiempo breve.	Conserva casi todos los nutrientes. Como no usa grasa, termina el plato con aceite de oliva, aguacate o frutos secos para absorber las vitaminas A, D, E y K.
Escaldar	Agua a 100 °C (212 °F). Cerca de 1 minuto.	Rápido y excelente para verduras: pierden pocos nutrientes. Es mejor que hervirlas.
Escalfar	Líquido hasta 82 °C (180 °F).	La mejor opción para alimentos delicados: huevos, aves, pescado y fruta, que se secan fácilmente con otros métodos.
Fuego lento	Líquido entre 85 y 93 °C (185–200 °F).	Ideal para salsas, sopas, guisos y cortes de carne duros. Los sabores se mezclan sin dañar el alimento.
Hornear o asar	Calor seco y suave en horno. Sin líquido añadido.	La mayoría de las vitaminas y minerales permanecen inalterados.
Saltear	Poca grasa caliente. Cocción rápida.	Usa aceite de oliva: ayuda a absorber vitaminas A, D, E y K. Consume el jugo que queda en la sartén: contiene vitaminas y minerales.
Hervir	Agua a 100 °C (212 °F). De 5 a 20 minutos.	Método intenso: los nutrientes pasan al agua. No la botes: úsala para sopas o guisos. Si escurres, pierdes vitaminas y minerales.
Cocción lenta	Fuego lento, durante un largo periodo.	Perfecta para sopas y guisos. Agrega las verduras en la última media hora para que conserven sus nutrientes.
Microondas	Rápido en alimentos con agua; más lento y menos uniforme en alimentos grasos.	Usa siempre recipientes de vidrio o cerámica. Nunca plástico: puede filtrar sustancias nocivas a la comida.

Información educativa; no reemplaza la consulta médica. Adaptado de The Institute for Functional Medicine (2023).

Tips para llevar a tu cocina

DRA. MARIA ISABEL LUQUE
GINECOLOGÍA & ESTÉTICA VAGINAL

+ **Elige bien tu grasa**
Para cocinar a fuego alto usa una grasa o aceite con punto de humo alto. Cuando una grasa se calienta más allá de su punto de humo (empieza a humear y a quemarse), puede resultar dañina.

+ **Sopas y guisos: aprovecha todo**
Los nutrientes que se desprenden de los alimentos quedan en el líquido de cocción, y al tomarlo como parte de la comida, no se pierden.

+ **Combina crudo y cocido**
Cada día incluye ambos. Los crudos aportan más nutrientes intactos; los cocidos son más digeribles y pueden mejorar la absorción de algunos nutrientes.

+ **Vitaminas que necesitan grasa**
Las vitaminas A, D, E y K se absorben mejor con grasas saludables: aceite de oliva, aguacate o frutos secos.

Tu plato ideal en 4 pasos

1	2	3	4
Elige el método suave que mejor se adapte al alimento.	Usa poca agua, poco calor y poco tiempo.	Aprovecha los líquidos y jugos de la cocción.	Termina con una grasa saludable y suma algo crudo.

Cuidar cómo cocinas es una forma sencilla de cuidar tu salud.

Si tienes dudas sobre tu alimentación, consúltalo en tu próxima cita.

Información educativa; no reemplaza la consulta médica. Adaptado de The Institute for Functional Medicine (2023).