El rumor: Cocinar comida en el microondas extrae nutrientes claves.

Todos hemos escuchado que calentar la comida en el microondas elimina parte de su valor nutricional, ¿pero es cierto? ¿Le está pasando algo malo a nuestra comida detrás de ese cristal del microondas? **El veredicto: si lo haces bien, cocinar comida en el microondas es una de las mejores formas de conservar sus vitaminas y minerales.**

Ademas si usas tu microondas con una pequeña cantidad de agua para cocinar la comida al vapor en el interior, retendrás más vitaminas y minerales que con casi cualquier otro método para cocinar.

"Siempre que cocines alimentos, tendrás alguna pérdida de nutrientes", dice la nutricionista y científica certificada en alimentos Catherine Adams Hutt. "El mejor método de cocina para retener los nutrientes es una que cocine rápido, exponga la comida al calor durante el menor tiempo posible y que utilice una mínima cantidad de líquido".

¿Adivina qué? Cocinar en el microondas hace eso.

Consideremos las espinacas. Hiérvelas en la estufa y podrían perder hasta el 70% de su ácido fólico. Cocínalas en el microondas con tan solo un poco de agua y retendrás casi todo su ácido fólico. Cocinar tocino sobre una plancha hasta que está tostado (¡mmm!) puede crear nitrosaminas, mientras que si lo cocina en el microondas produce muchas menos de estas sustancias cancerígenas.

Por supuesto, puedes arruinarlas en el microondas. Vierte tus verduras en un montón de agua y cocínalas más tiempo del recomendado y les extraerás todos sus nutrientes. "Cuando

cocinas comida en el microondas, cúbrela bien, creando un ambiente de vapor eficiente", recomienda Hutt.

Aunque, cocinar al vapor sobre la estufa es igual de bueno. En algunos casos, puede ser incluso mejor: un pequeño estudio descubrió que cocinar brócoli al vapor retiene más sulforafano, sustancia anticancerígena, que el brócoli cocinado en el microondas.

Pero en la mayoría de casos, utilizar el microondas para cocinar la comida, si está bien cubierta en un recipiente adecuado para el microondas y con una mínima cantidad de líquido, es un logro nutricional.

De hecho, incluso puede aumentar los nutrientes de algunos alimentos. Hace que nuestro organismo asimile mejor los carotenoides de los tomates y zanahorias, por ejemplo. Hace digerible la biotina de los huevos. Y el calor mata las bacterias de los alimentos que pueden hacer que nos enfermemos.

"Desde el punto de vista de la seguridad", dice Hutt, "no quieres comer pollo crudo".

Así que adelante, utiliza el microondas. Es una manera rápida de esencialmente cocinar al vapor la comida de adentro para afuera. No obtendrás el olor que proporciona el horneado o el asado, pero si lo haces bien, con tan solo un poco de agua y en un recipiente bien cerrado adecuado para el microondas, estarás muy bien alimentado

Fuente: http://cnnespanol.cnn.com/

{jcomments on}