

## ¿Qué técnicas culinarias son las más recomendables para los pacientes oncológicos?

Elegir el tipo de técnica culinaria es importante a la hora de recomendar una dieta saludable, pues permitirá elaborar platos con poca grasa y mantener la mayoría de los nutrientes (vitaminas y minerales) al no cocinar por encima de los 100 °C.

Entre las técnicas culinarias más recomendables estarían la preparación mediante microondas, vapor, ebullición y plancha.

### Microondas

En nuestra sociedad el empleo de microondas es relativamente reciente. La cocción de los alimentos se realiza mediante ondas electromagnéticas de alta frecuencia que hacen que las moléculas de agua se muevan y friccionen entre sí, calentando los alimentos. No ionizan al alimento. Esta forma de preparar los alimentos permite que conserven sus nutrientes y por tanto sus propiedades organolépticas, ya que no se superan los 100 °C. Se puede usar con carnes, pescados, cereales, huevos, frutas y verduras sin necesidad de añadir aceite.

### Vapor

La técnica de cocción al vapor consiste en la preparación de los alimentos por el calor generado con el vapor de agua, sin sumergirlos en el agua ni en aceite. En la gastronomía occidental se usa generalmente para los vegetales; en cambio, en la cocina china, por ejemplo, se utiliza también para cocinar pescado, pollo, cerdo, arroz, trigo, etc. Los alimentos conservan sus vitaminas y minerales porque no se superan los 100 °C y son sometidos a una fuente de calor uniforme.

### Ebullición

Esta técnica consiste en cocer los alimentos que previamente hemos sumergido en líquido caliente,



generalmente agua o caldo (en la cocción, en cambio, se sumergen en líquido frío).

En la cocción se extraen todos los nutrientes del alimento, aportando así un gran sabor a la preparación; es la mejor opción para conseguir caldos sabrosos. En la ebullición se sellan los alimentos, evitando que los nutrientes escapen; es la técnica culinaria apropiada cuando queremos consumir los alimentos sin que pierdan sus propiedades.

### Plancha

Técnica culinaria realizada a alta temperatura, que provoca una coagulación de las proteínas superficiales creando una capa crujiente que hace que los alimentos mantengan sus propiedades en el interior.

Existen otro tipo de técnicas culinarias menos recomendables pero que también debemos tener en cuenta a la hora de preparar alimentos para pacientes oncológicos, según sean sus preferencias, como el horno, el salteado y la fritura.

## Enlaces de interés

- <http://www.prevecancer.es/prevencion-y-alimentacion-contra-el-cancer/formas-cocinar/>
- <http://www.gamisassociacio.org/docs/pfizer/recetasPfizerII.pdf>
- <http://www.aecc.es/sobreelcancer/prevencion/alimentacion/Paginas/alimentacion.aspx>

