FRESCO, VARIADO Y ADAPTADO A CADA PERSONA

Alimentos crudos y cocción



Más fresco en la mesa de todos los días

En mi cocina doy un lugar central a las frutas y verduras frescas. Priorizo lo crudo cuando se tolera bien, para conservar mejor los nutrientes sensibles al calor.

Vitaminas y enzimas que vale la pena conservar

Vitamina C. Puede perderse por el calor y pasar al agua de cocción. Comer alimentos frescos sin cocinarlos evita esas pérdidas.*

Vitamina B1 y folatos (B9). También pueden disminuir al cocinar. Una parte puede pasar al agua y perderse si la descartamos.*

Vitaminas A, D, E y K. Son las llamadas liposolubles. También pueden perderse con el calor, a diferentes temperaturas y tiempos. Su conservación cambia según la vitamina, el alimento y el método.**

Enzimas vegetales. El calor puede hacer que algunas enzimas pierdan actividad.***

En un estudio de **135.335 personas**, comer verduras crudas se asoció con menor mortalidad, con una asociación más marcada que para las verduras cocidas.****

* NIH · Office of Dietary Supplements · Vitamina C · NIH · Vitamina B1 y cocción · Bureau et al. · LWT - Food Science and Technology, 2015

** Lee et al., 2018 · Vitaminas y métodos de cocción · Jakobsen y Knuthsen, 2014 · Vitamina D y cocción

*** Van Eylen et al., 2008 · Temperatura y mirosinasa

**** Estudio PURE · The Lancet, 2017

Fotos: Alena Darmel / Pexels

LO QUE OFREZCO EN CASA

Mucho más que una ensalada





Frutas y palta. Enteras o cortadas según la edad. La palta también pisada, como salsa o para untar.

Morrón, pepino, zanahoria y tomate. En láminas, rallados o con cortes que se puedan masticar con facilidad.

Verduras de hoja. Lechuga, berro de cultivo, mâche, espinaca y endivias. Bien lavadas, alternando hojas y cantidades.

Repollo y repollitos de Bruselas. Cortados muy finos. A veces los dejo reposar con un poco de sal y limón para ablandarlos; esto no sustituye el lavado ni la cocción cuando hace falta.*

Espaguetis de vegetales. Zapallito o zucchini en tiras. También boniato en tiras finas y poca cantidad, según tolerancia; si queda duro, lo cocino.

Almendras, castañas de cajú, nueces y macadamias. Naturales, sin tostar y sin sal. Para menores de 5 años, finamente molidos o como crema lisa mezclada con comida o untada en capa fina.**

Frutas pasas. Pasas de uva, ciruelas, dátiles o higos secos, sin azúcar agregada, también son una opción para variar. En pequeñas porciones, con las comidas y con una textura adecuada para los chicos.***

Siempre de a poco. Un poco de hinchazón al aumentar la fibra es frecuente al principio. Si pasa, disminuí la cantidad y volvé a aumentarla gradualmente según tolerancia. Rallá o picá fino y alterná con verduras cocidas cuando lo necesites.****

* FDA · Selección y preparación segura de vegetales

** NHS · Frutos secos y texturas en niños

*** NHS · Frutas pasas y cuidado de los dientes

**** MedlinePlus · Fibra y adaptación digestiva

Fotos: Alena Darmel · Antoni Shkraba / Pexels

PREPARARLOS Y CONSERVARLOS BIEN

Germinados y fermentados





Germinar modifica la semilla y puede aumentar algunas vitaminas. El resultado depende de la semilla y de cómo se prepare; por ejemplo, se han observado aumentos de vitamina B1 en lentejas germinadas.*

Germinados: paso a paso

Antes de empezar. Usá semillas vendidas para germinación alimentaria, manos limpias y un germinador bien lavado. Enjuagá con agua potable.**

Mientras germinan. Seguí las instrucciones de la semilla. Enjuagá con agua fresca al menos dos veces al día y escurrí bien; no reutilices el agua.**

Cuando estén listos. Guardalos enseguida en la heladera, a 4 °C o menos, y consumilos pronto.**

Mirá y olé. Descartalos si están viscosos, oscuros, con moho u olor desagradable. Un olor normal no garantiza que estén libres de bacterias.** ***

Para los chicos, servilos bien cocidos.***

Fermentados

Empezá con pequeñas cantidades y aumentá según tolerancia. Si los preparás en casa, seguí una receta validada con la cantidad de sal, los tiempos y la conservación que indique.******

* Avezum et al. · Food Chemistry, 2024

** Gobierno de Québec · Germinación e higiene · Health Canada · Conservación de germinados

*** FDA · Selección y preparación segura de vegetales

**** NCHFP · Fermentación segura en casa

Fotos: Nourishment DECODED · Gustavo Fring / Pexels

COCINAR LO NECESARIO

Cocciones cuidadas



Para muchas verduras, elijo vapor breve

Usá una vaporera sin sumergir las verduras. Tapá, revisá la textura y retiralas cuando estén tiernas. Menos contacto con agua y una cocción ajustada pueden reducir las pérdidas de algunas vitaminas.*

Brócoli y verduras firmes: cociná hasta lograr una textura que se pueda masticar con comodidad. Revisá durante la cocción para no dejarlas más tiempo del necesario.

Después del vapor, un salteado breve

Para darles un poco más de sabor, después del vapor podés saltear las verduras brevemente. Mirá la guía de aceites y grasas para elegir con qué saltear.

El líquido de cocción también cuenta

En una sopa aprovechás parte de los nutrientes que pasaron al agua. Esto no recupera las vitaminas que se perdieron por el calor. En horno o sartén, evitá quemar.*

Papas y porotos secos necesitan cocción adecuada. Para los porotos: remojá de 6 a 12 horas, descartá el agua y herví en agua nueva al menos 30 minutos; seguí hasta que estén tiernos. Germinar o dar un vapor breve no sustituye este hervor.**

En familia: adaptá cortes y texturas, respetá las alergias y ofrecé variedad. Más fresco tiene que acompañar una alimentación que cubra también energía y proteínas.

* NIH · Office of Dietary Supplements · Vitamina C · Bureau et al. · LWT - Food Science and Technology, 2015 · AESAN · Acrilamida y dorado de los alimentos

** EFSA · Lectinas y preparación de legumbres, 2026

Material educativo de HealMe. No reemplaza una evaluación médica o nutricional individual.

Fotos: Zak Chapman / Pexels