

# APRENDIENDO NUTRICION

## 33. PREPARACION DE VEGETALES COCIDOS

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA  
Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Panamá

## APRENDIENDO NUTRICION

### 33. PREPARACION DE VEGETALES COCIDOS

La preparación de vegetales cocidos implica siempre un medio húmedo. El líquido puede ser abundante o escaso y esta diferencia en la cantidad de líquido representa cambios en las pérdidas de sustancias solubles que se encuentran en los vegetales. También el grado de temperatura que se alcance durante la cocción hace variar las pérdidas de las sustancias nutritivas que se destruyen por efecto del calor, ya que, a mayor temperatura, mayor destrucción de algunos nutrimentos. El tiempo de cocción es otro factor que aumenta las pérdidas; mientras más prolongado es el tiempo a que se somete un vegetal a temperaturas elevadas, mayor es la pérdida por destrucción de dichos nutrimentos.

#### Sustancias nutritivas que se pierden por la cocción

Las vitaminas que se destruyen por altas temperaturas durante un tiempo de cocción prolongado son la tiamina, y el ácido ascórbico. En procesos comerciales el exceso de calor puede llegar a destruir ciertas proteínas, pero tales temperaturas no se alcanzan en la cocina. Las sustancias solubles en líquidos que pasan al medio de cocción son las vitaminas del complejo B, el ácido ascórbico, las sustancias minerales, las proteínas y los azúcares.

Las pérdidas por solución son recuperables ya que el medio líquido en que se cocinan los vegetales puede consumirse como parte de otras preparaciones. Los nutrimentos que se destruyen por el calor no se recuperan.

### Cambios físicos que ocurren durante la cocción

El objeto principal de cocinar los vegetales es ablandar su consistencia y lograr cambios en su sabor, olor y color, haciéndolos más agradables a nuestros sentidos. Estos cambios no siempre son favorables ya que algunos vegetales, especialmente los verdes, si se los cocina en recipientes tapados durante un tiempo muy prolongado toman un color verde parduzco. El repollo, la coliflor y las coles, cuando se los cocina durante mucho tiempo aumentan el olor desagradable. La mayoría de los vegetales cuando se cocinan en trozos muy pequeños y en grandes cantidades de agua, pierden su sabor porque el contenido celular pasa al medio de cocción, quedando un trozo de tejido bastante insípido.

### Formas de preparación

De acuerdo a la cantidad de agua que se utilice y al tipo de recipiente, los métodos de cocción por calor húmedo se dividen en cuatro.

Hervido: Gran cantidad de agua, temperatura de 100°C y tiempo de cocción reducido, recipiente destapado.

Fuego lento: Poca cantidad de agua, temperatura menor de 100°C, tiempo de cocción prolongado; recipiente tapado.

A vapor: Vapor de agua, temperatura mucho mayor de 100°C, tiempo de cocción prolongado; recipiente tapado.

Presión: Pequeña cantidad de agua, temperatura mucho mayor de 100°C, tiempo de cocción mínimo, recipiente tapado.

(Estos métodos se encuentran descritos en el folleto No. 19 de la serie "Aprendiendo Nutrición")

### Recomendaciones

De acuerdo a la consistencia del vegetal y a la solubilidad de las sustancias que contiene, se recomiendan los siguientes métodos de cocción:

Vegetales de hoja: Las hojas limpias lavadas y enteras se cocinan en abundante agua hirviendo por pocos minutos y el agua se utiliza para preparar sopas, arroz o salsas.

El repollo, col, coliflor, cebolla y otros vegetales tienen sabor muy fuerte y por lo tanto deben cocinarse en recipiente destapado aunque usando el método de fuego lento.

La remolacha por la gran solubilidad de las sustancias que le dan el color se cocinan con cáscara en poca cantidad de agua y tapadas, teniendo cuidado de no cortarlas las puntas.

Las raíces y tubérculos en general, bien lavadas, se

cocinan con cáscara, por hervido, a presión o a vapor. A las papas conviene pincharlas con un tenedor antes de cocinarlas para evitar que se revienten.

El resto de los vegetales se cocinan por hervido o a presión, siempre teniendo cuidado de no prolongar el tiempo de cocción más de lo necesario.

En todos los casos se agrega sal al agua de cocción, pero en cantidades moderadas, para evitar que al evaporar el líquido, resulte muy salado el vegetal.

Todos los vegetales cocidos pueden servirse acompañados de mantequilla, crema, aceite, salsas blancas, mayonesa o salsas oscuras y en forma de ensaladas.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los mismos. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química de los alimentos de la región; proporciona asesoría técnica a los países miembros por medio de consultas directas, elaboración de informes y realización de programas de demostración; a través del entrenamiento de personal y preparación de material educativo, lleva a conocimiento de la población las bases de una nutrición adecuada.

Este folleto ha sido publicado como guía para la preparación de material educativo, adaptado al ambiente, vocabulario regional y facilidades de publicación de cada país miembro, por los Ministerios de Salud Pública, Educación y Agricultura.

Los países miembros del INCAP son: COSTA RICA, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, NICARAGUA y PANAMA.

Al referirse a este folleto diríjase a:

División de Educación Nutricional  
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

Carretera Roosevelt, Zona 11

Guatemala, C.A.

INCAP N-116

Agosto de 1959

SJI/gi

P-531.