

Uno de los electrodomésticos más utilizados por su rapidez y limpieza

Cocinar en microondas, una técnica culinaria a considerar

- **El proceso de cocción se basa en la vibración de moléculas, sobre todo de agua, sacudidas por ondas electromagnéticas de alta frecuencia**
- **El sistema de calentamiento empleado protege la calidad de las proteínas de los alimentos**
- **Frutas y verduras son los alimentos más aptos para cocinar en el microondas**

El microondas es uno de los electrodomésticos más utilizados por su rapidez y limpieza, pero ¿utilizarlo altera la calidad nutricional de los alimentos que se calientan o cocinan? Al igual que ocurre con otras técnicas culinarias, desde la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)** consideran que los efectos producidos a nivel nutricional del tratamiento de los alimentos mediante este sistema pueden ser comparables a la plancha, a la cocción al vapor, al salteado o al estofado, por lo que se puede considerar una opción alternativa de cocinado.

El proceso de cocción del microondas se basa en la vibración de moléculas, principalmente de agua, sacudidas por ondas electromagnéticas de alta frecuencia. Este método de calentamiento se produce desde el interior de los alimentos lo que “protege la calidad de las proteínas”, indican desde la FEN. A la hora de utilizar el microondas, bien sea para cocinar, calentar o descongelar, hay que tener en cuenta algunas indicaciones, por ejemplo, qué alimentos son aptos para cocinar, qué tiempo de cocción asignar a cada uno, qué recipientes y materiales utilizar o qué tamaño es el idóneo.

Mejor en tamaño reducido

Debido a la manera en que se calientan los alimentos cuando se cocinan en el microondas, aquellos con mayor cantidad de agua son los más aptos para el microondas, como las frutas y las verduras y todos los líquidos. Una de las ventajas que presenta este método es que retiene en mayor medida que el hervido en agua las vitaminas hidrosolubles de los alimentos, como la vitamina C o las vitaminas del grupo B. Por lo que respecta a la cocción, los expertos aconsejan no superar los tiempos recomendados. Así, aquellos productos con menos agua se cocerán más lentamente, dado que las ondas no mueven tan fácilmente las moléculas para calentarlo. Respecto al tamaño de los alimentos a introducir en el microondas, es más recomendable que se introduzcan en porciones pequeñas, pues así se calentará más rápido y se podrá asegurar una mayor retención de nutrientes.

La FEN también recuerda que, al utilizar el microondas, “a pesar de que se reduce el contenido de algunos nutrientes termolábiles, es decir, aquellos sensibles al calor, como la vitamina C o las del grupo B, la reducción es menor que la ocasionada por otros métodos culinarios, ya que el cocinado por microondas suele realizarse sin líquido adicional y en un tiempo de calentamiento reducido. De este modo, se aumenta tanto la retención de nutrientes térmicamente sensibles como la de solubles en agua”.

No debemos olvidar que al cocinar en microondas no todos los recipientes son aptos, “los materiales más apropiados para introducir en el microondas son el vidrio y la cerámica. Aunque es una duda muy genérica entre la población, también se pueden usar recipientes de cartón o papel, siempre que no tengan ningún dibujo o estén pegados a otro material, como el papel de aluminio” apuntan desde la FEN. En cuanto a los envases de plástico, el usuario debe cerciorarse de que se trata de un plástico apto para el uso en microondas, esta información debe venir especificada en la base del recipiente. Los envases que no son adecuados para cocinar al microondas son los de aluminio, los envases metálicos y o los de poliestireno expandido (EPS).

Además, debemos recordar que durante el cocinado en microondas, debido a la rapidez del proceso no se llegan a alcanzar temperaturas superiores a los 100°C, que es la mínima necesaria para higienizar los alimentos.

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Para más información:

Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

prensa@fen.org.es

Tel. 91 447 07 59

www.fen.org.es