



**MANUAL DE MÉTODOS  
DE COCCIÓN APLICADO  
A LA REALIZACIÓN DE  
PLATILLOS SALUDABLES**

Publicado por:



## **MANUAL DE MÉTODOS DE COCCIÓN APLICADO A LA REALIZACIÓN DE PLATILLOS SALUDABLES**

Autor: **Angélica Macías Guzmán**

Revisión técnica: **Mtra. María de Lourdes Ramírez Vega**

y **Mtra. E.D.C. Nancy Rivera Hernández**

Diseño: **Abigail Villaseñor**

---

Encuétranos en:

**@AsocMexDiabetes**



Plataforma educativa AMD:  
**[www.asocmexdiabetes.org](http://www.asocmexdiabetes.org)**

**[www.amdiabetes.org](http://www.amdiabetes.org)**

**La Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México A.C.** es una asociación civil, sin fines de lucro donataria autorizada que se fundó en el año de 1989 por un grupo de padres de familia preocupados por la salud y educación de sus hijos con diabetes tipo 1.

Conforme al paso de los años, la Asociación Mexicana de Diabetes ha ampliado su objeto social, por que en la actualidad tiene como finalidad asistir, capacitar, educar y brindar atención médica interdisciplinaria a cualquier persona que viva con algún tipo de diabetes y a sus familiares, privilegiando a los grupos de escasos recursos, a través de educación individualizada, talleres, cursos diplomados, pláticas, campamentos, jornadas de salud, impresos y medios electrónicos.

Para que nuestra institución pueda cumplir con su objeto social, realiza actividades de edición, publicación, distribución, impresión de material o medios electrónicos, explotación y disposición de derechos de autor y propiedad industrial exclusivamente para el cumplimiento de los fines sociales establecidos, lo que en el presente caso significa educar a las personas que viven con diabetes para que puedan tener una mejor calidad de vida.

### **CONÓCENOS.**

La Asociación Mexicana de Diabetes cuenta con una Asamblea General que es el órgano máximo de la institución. Ésta Asamblea General nombró al Consejo Directivo por el periodo 2020-2022 mismo que se integra de la siguiente manera:

**GABRIELA ALLARD TABOADA** / Presidenta

**ANTONIO GÓMEZ MUJICA** / Presidente de salud

**NANCY DANIELA FRANCO MORALES** / Secretario

**GLORIA CRUZ PÉREZ** / Tesorero

**DAVID RIVERA DE LA PARRA** / Vocal

**ERIKA BACKHOFF ALLARD** / Vocal



# ÍNDICE

Introducción	p 7
<b>1. Los métodos de cocción</b>	p 8
<b>2. Métodos en seco</b>	p 10
<b>2.1 Hornear</b>	p 10
<b>2.1.1 El microondas</b>	p 11
<b>2.2 Asar</b>	p 12
<b>2.2.1 A la plancha</b>	p 12
<b>2.2.2 A la parrilla</b>	p 12
<b>2.3 Rostizar</b>	p 13
<b>2.4 Gratinar</b>	p 14
<b>2.5 Baño María</b>	p 15
<b>3. Métodos en húmedo</b>	p 16
<b>3.1 Hervir</b>	p 16
<b>3.2 Blanquear o escaldar</b>	p 17
<b>3.3 Pochar o escalfar</b>	p 18
<b>3.4 Al vapor</b>	p 19
<b>3.5 Glasear</b>	p 20
<b>4. Métodos en grasa</b>	p 22
<b>4.1 Freír</b>	p 22
<b>4.2 Sofreír</b>	p 24
<b>4.3 Saltear</b>	p 25
<b>5. Métodos mixtos</b>	p 26
<b>5.1 Brasear</b>	p 26
<b>5.2 Estofar</b>	p 27
<b>5.3 Guisar</b>	p 28
Referencias	p 31



# MANUAL DE MÉTODOS DE COCCIÓN APLICADO A LA REALIZACIÓN DE PLATILLO SALUDABLES

## Introducción

El sobrepeso y la obesidad en México siguen siendo un problema creciente que se encuentra en zonas ricas, pobres, rurales y urbanas del país.<sup>1</sup> De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre COVID-19 (ENSA-NUT), hasta el año 2020 el porcentaje de adultos de 20 años o más con alguna de estas condiciones era del 74.1%, siendo 38.1% sobrepeso y 36% obesidad. El mismo documento indica que el porcentaje de consumo de alimentos no recomendables para el consumo cotidiano en este grupo de edad es muy alto, tan solo el 86.7% de esta población consume frecuentemente bebidas endulzadas.<sup>2</sup>

Ligado a esto, México se encuentra dentro de los diez primeros países con adultos con diabetes mellitus tipo 2 (DM2), la cual es la primera causa de muerte entre las mujeres y la segunda entre los hombres.<sup>3</sup> La ENSANUT 2020 indica que el 11.1% de la población mayor de 20 años vive con diabetes en México.<sup>2</sup> Estas cifras únicamente engloban a aquellos que tienen diagnóstico médico, pero se estipula que el porcentaje es mucho mayor. Según el Atlas de la Diabetes de la Federación Internacional de la Diabetes (FID) 2019, México ocupó el sexto lugar en la lista de diez primeros países o territorios por cantidad de adultos con diabetes sin diagnosticar.<sup>3</sup>

La mala nutrición, que no solamente se refiere a las carencias, sino también a los excesos y a los desequilibrios en la ingesta calórica y de nutrientes, es uno de los principales factores de riesgo de estas enfermedades. El bajo consumo de frutas y verduras y el alto consumo de alimentos con exceso de grasas saturadas, azúcares refinados y sodio han contribuido a intensificar el problema y a evitar que se pueda cumplir con las otras cinco leyes de la alimentación: completa, equilibrada, variada, suficiente y adecuada.<sup>4</sup>

Mientras se ha hecho un esfuerzo por cambiar políticas públicas en beneficio del bienestar de la población como el nuevo etiquetado, poco se ha hablado de los cambios que se pueden implementar desde el hogar. Las personas tienen la creencia de que consumir ciertos alimentos está bien o mal, mas no saben cómo poner en práctica estrategias para crear versiones más saludables de sus platillos favoritos. En este manual se comparten las bases de los métodos de cocción más utilizados, ya que al entenderlas será más sencillo encontrar alternativas que se pueden emplear para seguir disfrutando de aquello que se está acostumbrado a consumir, sin sacrificar la salud. Se describirán las distintas categorías en las que se clasifican los métodos de cocción para comprender sus semejanzas y diferencias, además de que se identificarán las ventajas y desventajas de cada uno de ellos.



## Los métodos de cocción

Las técnicas culinarias, además de ser una parte diferencial del género humano, constituyen una parte muy importante de la herencia socio-cultural que suponen los hábitos alimentarios. Las principales funciones de cocinar los alimentos es hacerlos comestibles, digeribles, sanitariamente seguros y apetecibles. Esta última característica resulta importantísima, ya que la palatabilidad o el buen sabor, es uno de los factores más influyentes para mantener hábitos alimentarios saludables para toda la vida. Por otra parte, durante la cocción de los alimentos, se modifica también el valor nutricional de estos, por lo que es esencial conocer los cambios que suceden a través de las distintas técnicas para evitar al máximo la pérdida de nutrientes.<sup>5</sup>

Existen diversas maneras de clasificar los métodos de cocción, sin embargo una de las más populares es por el medio en el que se realiza: cocción en medio seco, cocción en medio líquido, cocción en medio graso y cocción mixta.<sup>6</sup> A través de este manual, podrás identificar en qué categoría pertenecen algunas de las técnicas más utilizadas, cuáles son sus respectivas ventajas y desventajas, además de algunas alternativas más saludables para aquellos métodos no tan recomendables.



2

**Métodos en seco**

**2.1 Hornear**

El horneado se basa en la preparación del alimento dentro del horno, sometiéndolo al calor que se transmite por radiación y convección a temperaturas que van de 160 a 250°C. Este método permite que se forme una costra dorada y crujiente en la superficie de los alimentos, favoreciendo la digestión de estos, conservando los nutrientes en el interior y dando un resultado blando y jugoso.<sup>5, 7</sup> Otra gran ventaja respecto al horneado es que no se necesita añadir aceite, por lo que los platillos pueden ser tan saludables como se desee, además de que no se necesita de gran técnica para muchas preparaciones. Por otra parte, una desventaja es que en los hornos convencionales la cocción puede ser dispereja, variando según donde se coloque el alimento; además hay que tener cuidado para que éste no se reseque, por lo que se recomienda taparlo o envolverlo.

En el horneado se pierden sobre todo vitaminas termolábiles, pero esto depende de la transferencia del calor durante el horneado, de su intensidad y de la duración, lo cual varía según la naturaleza, tamaño y forma del alimento. Es más recomendable una temperatura alta y un tiempo corto que a la inversa.<sup>5</sup> Funciona muy bien para alimentos ricos en almidones como pan, bizcochos, pastas, masas

10

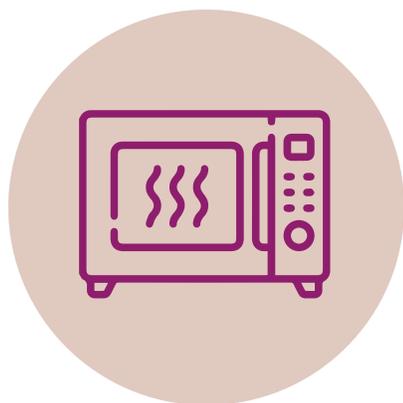


y tubérculos, más se puede utilizar para prácticamente cualquier cosa, incluyendo verduras, carnes, aves y pescados. Es importante siempre precalentar el horno y no estar abriendo la puerta, ya que la temperatura es clave para el resultado final.<sup>8</sup>

## 2.1.1 El microondas

Este tipo de horno emite ondas electromagnéticas que actúan sobre las moléculas de agua de los alimentos, generando calor mediante la fricción de estas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que los alimentos cocinados en este aparato son tan seguros y nutritivos como los que se elaboran en un horno convencional. La principal diferencia es que la energía del microondas penetra más profundamente dentro del alimento, por lo que se reduce el tiempo de cocción. Una de sus ventajas, además de conservar los nutrientes, es que se pueden descongelar alimentos en pocos minutos, evitando el desarrollo de bacterias, mientras que una de sus desventajas es que los bordes de los alimentos se calientan mucho más rápido que la parte central, lo cual puede resecaarlos.<sup>5, 7, 9</sup>

Es importante conocer qué tipos de recipientes son aptos para microondas y cuáles no. El metal está completamente prohibido ya que las ondas electromagnéticas del aparato generan una corriente eléctrica que al entrar en contacto con este material, pueden estropear el microondas o provocar chispas y hasta un incendio. Otra preocupación se centra en los recipientes de plástico, específicamente los que contienen bisfenol A (BPA), ftalatos y policarbonato, que pueden ser dañinos para la salud. Se siguen estudiando los peligros potenciales que pueden surgir al utilizar dichos materiales, pero se han asociado con alteraciones hormonales



y cáncer, entre otros problemas.<sup>13</sup> Lo mejor es adquirir recipientes aptos para microondas o revisar que tengan alguna etiqueta que lo mencione. Generalmente aquellos recipientes aptos tienen un símbolo de un plato con líneas onduladas encima.

## 2.2 Asar

Los alimentos se exponen directamente a una fuente de calor, que generalmente es una parrilla, una plancha, un asador o un horno, con muy poca grasa. El tiempo de preparación depende del tamaño y del peso de los alimentos y se recomienda salarlos para evitar la pérdida de agua y rehusarse de pincharlos o aplastarlos para evitar que pierdan sus jugos. El contacto directo de la llama con los alimentos, en especial la carne, favorece la descomposición de las grasas y la formación de aminas heterocíclicas, las cuales se relacionan con factores de riesgo para ciertos tipos de cáncer. De igual manera, el humo que se produce contiene algunas sustancias como los hidrocarburos aromáticos policíclicos que, en concentraciones excesivas, pueden resultar perjudiciales por ser también agentes cancerígenos.<sup>7, 8.</sup>

Otra desventaja del asado es la pérdida de vitaminas hidrosolubles. Por todo lo anterior, el empleo excesivo de este método de cocción puede resultar perjudicial para la salud. Para evitar esto es importante cuidar que los alimentos no lleguen a quemarse y darle preferencia a aquellos con poca grasa, como la carne magra. Esta técnica funciona generalmente para carnes, pescados, papas y verduras carnosas como calabaza, jitomate, berenjena y pimiento. Estas verduras, al ser ricas en agua, intensifican su sabor y se reblandecen al formarse suficiente vapor en su interior.<sup>6, 7, 8.</sup>

12



### 2.2.1 A la plancha

El asado se realiza entre una o dos placas de metal calientes a una temperatura elevada entre 180 y 250°C. Este método es cómodo y rápido, además de que no requiere adicionar grasa. Las altas temperaturas coagulan las proteínas, creando una costra crujiente que retiene los jugos en el interior. Es importante que las planchas estén bien calientes antes de añadir los alimentos para evitar pérdida de nutrientes y agua.<sup>5</sup>



### 2.2.2 A la parrilla

Los alimentos se exponen a las brasas de leña o carbón, recibiendo el calor a través de aire caliente y adquiriendo un sabor y aroma muy distintivo. La temperatura del aire alcanza rangos entre 200 y 350°C y el tiempo de cocción puede ir de 4 a 20 minutos para la carne y el pescado, de 30 a 70 minutos para aves enteras y de 2 a 15 minutos para verduras y papas. Es muy importante asar a la parrilla en lugares al aire libre o cocinas con chimenea, para evitar la acumulación de humo y disminuir los posibles riesgos.<sup>5, 8</sup>

## 2.3 Rostizar

Este método de cocción es prácticamente igual que el asado, pero funciona principalmente para piezas de carne completas de buen tamaño y puede realizarse en un horno convencional, en un horno de convección que cuenta con ventiladores o en hornos rosticeros, que son los clásicos que van girando. A diferencia del método de hornear, aquí es necesario bañar constantemente con grasa la proteína para que esté bien humectada y no se reseque, lo cual eleva su contenido calórico. Para asegurarse de que el producto esté bien cocido es necesario verificar con un termómetro la temperatura interna y una vez listo hay que dejarlo reposar de 15 a 30 minutos antes de cortarlo, con el fin de que haya una compensación de calor y no se pierda tanto jugo.<sup>8</sup> Al igual que con los métodos anteriores, la pérdida de nutrientes dependerá de la intensidad y de la duración del rostizado.



Muchas personas desconocen que gratinar es un método de cocción, pero no solo lo es, si no que forma parte de esta categoría. Esta palabra proviene del francés “gratter” que significa raspar y consiste en exponer a un horno o fuente indirecta de calor, como una salamandra, un ingrediente con alto contenido de grasa, para que este se derrita y genere una superficie crujiente y seca en un platillo. El ingrediente más utilizado en este método es el queso, sin embargo, se puede gratinar con algunas salsas también.<sup>8</sup>

Sus grandes ventajas son la rapidez con la que se puede realizar, el gran sabor que aporta y la condensación de los aromas, mientras que su única desventaja es que aumenta notablemente el aporte calórico y de grasa de los alimentos.<sup>8</sup> Esta técnica es perfecta para platillos como enchiladas, pizzas, pastas, sándwiches, papas y sopas. El gratinado no tiene una alternativa saludable ya que son necesarios quesos con alto contenido de grasa para lograr el derretido, más se pueden cuidar las cantidades y la frecuencia de consumo.



## 2.5 Baño María

El baño María no es considerado como un método de cocción en muchos libros de gastronomía ni para muchos expertos, sin embargo, tiene grandes diferencias respecto a los demás métodos. Consiste en cocer un alimento a través de calor indirecto, brindando una temperatura suave, uniforme y constante. Los ingredientes se colocan en un recipiente, que a su vez va dentro de otro recipiente más grande con agua, que se lleva al fuego. Como el alimento no está en contacto directo con el agua no se considera un método húmedo. Es ideal para derretir ingredientes delicados como el chocolate y para hacer postres como el flan, más se puede aprovechar también para mantener algunos alimentos calientes como salsas y guisados.



## 3

## Métodos en húmedo

### 3.1 Hervir

Este método consiste en sumergir el alimento en una cantidad de líquido que lo cubra a una temperatura de 100°C. Durante la cocción se produce un paso de sabores, aromas y compuestos nutritivos hidrosolubles del alimento hacia el líquido, mientras que este, que puede estar aromatizado, salado o azucarado, penetra hacia el interior del alimento. Una gran ventaja es que el líquido se enriquece de minerales, vitaminas y proteínas, por lo que es recomendable guardarlo para hacer caldos, sopas, guisos o salsas. Una desventaja aunado a esto es que los alimentos pierden un poco su valor nutritivo, por lo que hay que tener cuidado en que las cocciones sean las adecuadas para cada ingrediente, ya que si se prolongan demasiado habrá mayor pérdida de nutrientes.<sup>5, 7, 8</sup>

El hervido puede realizarse a partir de un líquido frío o en ebullición, esto dependerá del alimento. Comenzar la cocción en frío favorece la transmisión de sabores y aromas, por lo que es recomendable para caldos y fondos, además de utilizarse para papas y leguminosas. Por otra parte, la cocción a partir de ebullición da como resultado una mejor calidad del alimento cocido que del caldo. La ebullición produce una coagulación inmediata de las proteínas superficiales, lo que impide que se produzca el intercambio de sabores y aromas con la misma facilidad que partiendo de líquido frío. Esta cocción se recomienda para verduras, pastas, arroces, huevos, pescados azules y piezas de carne o aves.<sup>5</sup>

16



### 3.2 Blanquear o escaldar

Este método, al igual que el hervido, consiste en introducir un alimento en algún líquido en ebullición, sin embargo, el proceso dura unos cuantos minutos, incluso segundos. Pasado este tiempo se debe transferir a agua fría para detener la cocción. El blanqueado o escaldado ayuda mucho a conservar y resaltar los colores y texturas de las verduras, además de que hay una pérdida menor de nutrientes debido al poco tiempo de exposición al calor. Esta técnica se utiliza para retirarles con mayor facilidad la piel a algunas verduras, como el jitomate, o para pre cocerlas con el fin de terminarlas de cocinar en alguna otra preparación. Es especialmente usada para verduras de hoja verde, pero sirve para cualquier vegetal.<sup>8</sup>

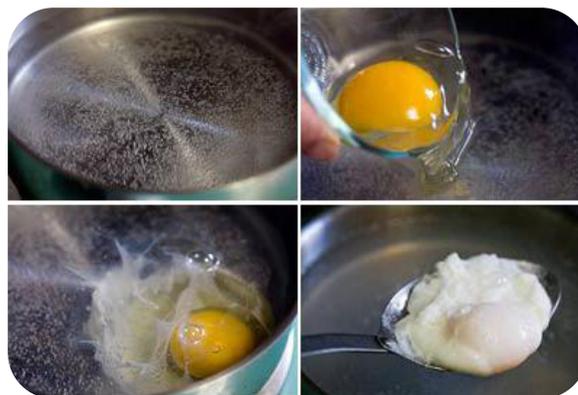


### 3.3 Pochar o escalfar

Pochar consiste en cocer los alimentos en algún líquido que puede ser agua, caldo, jarabe, leche, vino, etc. a una temperatura menor del punto de ebullición. Es una cocción suave que da como resultado un alimento ligeramente cocido por fuera y tierno por dentro. Cuando se escalfa en agua generalmente se añade un poco de vinagre para acelerar la coagulación de las proteínas y facilitar que permanezcan unidas, esto es muy notorio cuando se hacen huevos pochados. El pochado en grasa suele reservarse para las verduras; la cebolla suele pocharse mucho ya que se suaviza y se vuelve transparente, acumulando su dulzor natural. Este método de cocción funciona para frutas, verduras, huevo, tuétano, pescados y carnes.<sup>8</sup> El pochado puede ser una opción muy saludable, siempre y cuando se realice en agua o caldo, por lo que hay que darle preferencia a estos dos, sobre la grasa, el vino o el jarabe.



18



### 3.4 Al vapor

Esta es probablemente una de las técnicas más recomendadas para preparar platillos saludables, pero también es de las más sencillas de llevar a cabo. Consiste en cocer los alimentos a través del vapor de agua caliente, para lo cual se necesita una vaporera o colador, que se introduce en un recipiente que contiene el agua en ebullición. Es importante que el alimento no entre en contacto directo con el agua y que los cortes sean similares, para que la cocción sea pareja. Este método tiene muchísimas ventajas, entre las cuales destacan: no se necesita adicionar grasa, los alimentos no pierden su valor nutricional, los alimentos no se secan ni se queman, la fibra resulta más digestiva y sus características organolépticas se conservan, e incluso, se resaltan.<sup>5, 7</sup>

Es esencial reconocer que no todos los alimentos, por estar hechos al vapor son saludables. Un ejemplo de esto son los tamales, que son elaborados mediante esta técnica, pero sus ingredientes lo convierten en un platillo con gran aporte energético y de grasa saturada. Esta técnica generalmente se utiliza para verduras, pero también puede aplicarse para pescados y aves, dando un resultado blando y jugoso.



### 3.5 Glasear

Glasear consiste en cocer un alimento con agua, sal, mantequilla y azúcar hasta que el líquido se reduzca a jarabe y cubra dicho alimento con una película brillante y caramelizada. Este método es utilizado especialmente para verduras que serán guarnición o acompañamiento, pero también puede aplicarse a carnes y pescados. Las ventajas de este método son el sabor y el terminado brillante que obtienen los alimentos, sin embargo, también aumenta su aporte calórico, de azúcar y grasa, por lo que se recomienda moderar su consumo. No hay una alternativa saludable a esta técnica.<sup>8, 10</sup>





4

**Métodos en grasa**

**4.1 Freír**

En este método se introduce un alimento en grasa caliente a una temperatura elevada, entre 160 y 200°C, dando como resultado una superficie crujiente. Existe la fritura superficial, que se refiere a la inmersión parcial del alimento en un recipiente con poca profundidad y poco aceite; y la fritura profunda, que es aquella donde el alimento se sumerge por completo. Una enorme desventaja, hablando de lo saludable que puede llegar a ser este método, es que el aceite reemplaza parte del contenido de agua pasando a formar parte del alimento final en cantidades que van de 10 a 40%. Esto resulta en un alimento con muy alto contenido de grasa y, por ende, calórico.<sup>5, 11, 12</sup>

Además, las temperaturas altas producen modificaciones no deseadas que afectan negativamente la calidad nutricional del alimento, ya que se generan sustancias que pueden llegar a ser tóxicas y perjudiciales para la salud. Por esto, es importante elegir correctamente el tipo de aceite que se utilizará para freír, ya que no todos soportan altas temperaturas. El aceite de oliva es una buena opción por su alta concentración de ácidos grasos monoinsaturados, los cuales resisten mejor el calor que los poliinsaturados. También es importante evitar el recalentado del aceite y mezclar dos tipos de aceite o aceites nuevos con viejos.<sup>5, 12</sup>

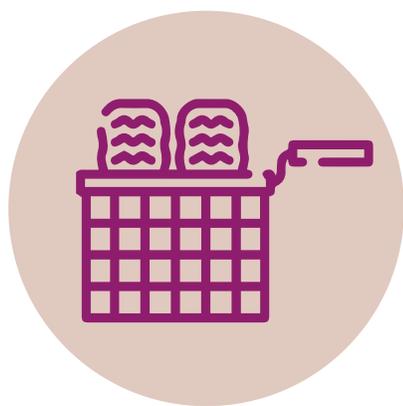
Las ventajas que tiene la fritura, además de la rapidez del proceso y que prácticamente es apta para todos los alimentos, son el resultado crujiente y dorado, además del gran sabor que aporta la grasa a los alimentos, mejorando notablemente su palatabilidad. Es esencial introducir los alimentos cuando el aceite ya

22



se encuentre bien caliente, sin que llegue a humear, para que se forme una costra externa y, de esta manera, el interior no absorba grandes cantidades de aceite.<sup>5,7</sup>

Una gran alternativa para esta técnica, que se ha puesto de moda en los últimos años, es la freidora de aire, la cual da resultados muy parecidos, pero con la ventaja de no necesitar grasa más que la mínima para evitar que se pegue el alimento. Funciona como un horno, en donde circula aire muy caliente por dentro, creando una textura crujiente en el exterior del alimento y dejando el interior jugoso. Se pueden preparar desde tacos dorados, alitas, papas a la francesa y pechugas empanizadas, hasta distintos tipos de pan.



#### 4.1.1 ¿Cuál es el mejor aceite para freír?

La calidad del aceite que se elige para freír es muy importante por la formación de compuestos de degradación. Como se mencionó anteriormente, aquellos con alto contenido de ácido oleico (ácido graso monoinsaturado) presentan mayor estabilidad en su estructura química al momento de someterlos a altas temperaturas. Aquí podemos encontrar el aceite de oliva y algunos aceites modificados como el de girasol y el de cártamo ricos en ácido oleico. En especial el aceite de oliva extra virgen, además de contener un alto porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados, tiene un alto aporte de compuestos fenólicos, los cuales funcionan como antioxidantes. Además previene el exceso de absorción de grasa y aporta gran sabor a los alimentos, mejorando su palatabilidad. Hay que recalcar que, sea cual sea el aceite que se utilice para freír, es indispensable evitar que llegue a humear, ya que al quemarse se comienzan a producir sustancias tóxicas.<sup>12</sup>



## 4.2 Sofreír

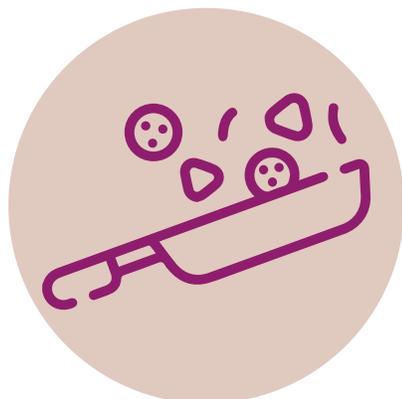
La diferencia de sofreír con freír es que en este método los alimentos se cocinan a fuego lento, sin superar los 100°C. Al calentarse poco a poco, desprenden su sabor y adoptan el de la grasa, haciéndolos ideales como bases para un platillo. Es por esto que esta técnica es utilizada con verduras antes de hacer un guiso o salsa. Los ingredientes se cortan en partes pequeñas y se remueven constantemente para evitar que se quemen y lograr que se lubriquen por igual. Es una mucho mejor opción que la fritura, por la poca cantidad de aceite que se necesita, además de que no se alcanzan altas temperaturas.



### 4.3 Saltear

Este método permite cocinar, rápidamente y a fuego alto, trozos pequeños y de tamaño uniforme de alimentos con una pequeña cantidad de aceite. La temperatura, al igual que en la fritura, va de 160 a 200°C y, como el calor únicamente actúa sobre la parte del alimento que está en contacto con la sartén, es necesario hacer “saltar” la comida volteando y removiendo constantemente. El resultado es un alimento dorado por fuera pero jugoso por dentro. Esta técnica es una de las más tradicionales y antiguas de Asia, en donde se utiliza un instrumento llamado “wok”, que es un recipiente hondo de hierro con propiedades de cazuela y sartén a la vez.<sup>5, 7, 8</sup>

Los alimentos que se utilizan para esta técnica son carnes, mariscos, pescados y verduras. Es importante que la sartén esté bien caliente antes de añadir el aceite y que este se caliente también antes de comenzar a añadir poco a poco los ingredientes según su punto de cocción, es decir, primero se saltean los más duros y, finalmente, los más blandos.



## 5

## Métodos mixtos

En este tipo de cocciones se combinan varios métodos de distintas categorías, logrando platillos con características muy particulares. La cocción se realiza en dos etapas: en primer lugar el alimento se cocina en grasa por calor seco y se finaliza con calor húmedo, obteniendo una salsa de acompañamiento llena de nutrientes, aromas y sabor. La cocción mixta es utilizada sobre todo para carnes duras y ricas en colágeno, las cuales necesitan de una cocción larga en algún medio húmedo. Los tres métodos que se describen a continuación son muy parecidos entre ellos, cuentan con diferencias mínimas, pero que los hacen únicos.<sup>5, 8</sup>

### 5.1 Brasear

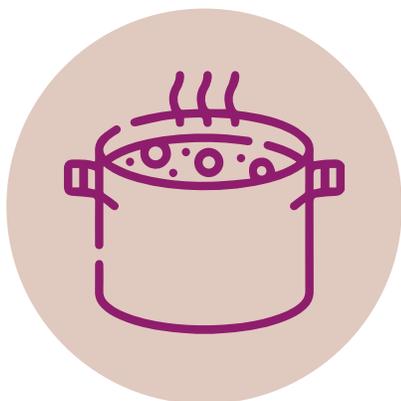
26

Esta técnica se utiliza generalmente para piezas grandes o enteras de carne y consiste en cocer lentamente el alimento en líquido y a fuego suave en un recipiente con tapa en el horno. Antes de esto la pieza de carne se dora con algo de grasa a altas temperaturas, para sellarla y conservar los jugos internos, a continuación se coloca en el recipiente con tapa junto con verduras, hierbas aromáticas y algún líquido que puede ser agua, fondo, vino o salsa. Finalmente, dicho recipiente se mete al horno y se deja cocer por varias horas. Dependiendo de los ingredientes que se utilicen puede llegar a ser una preparación bastante nutritiva y saludable. Algunos platillos que se realizan con este método son las costillas de cerdo y la barbacoa.<sup>5, 8</sup>



## 5.2 Estofar

A diferencia del braseado, este método se utiliza para piezas pequeñas o en trozos, por lo que su cocción es un poco más rápida, además de que no necesariamente se lleva al horno. Por todo lo demás es bastante parecido al método anterior: para comenzar, las piezas se doran en grasa para después someterse a una cocción prolongada con líquido, verduras, hierbas de olor y algún agente que ligue los jugos de los ingredientes.<sup>5, 6, 7, 8</sup>



### 5.3 Guisar

Este método es el más rápido de los mixtos ya que, aunque la cocción es lenta, no se necesitan de horas para el resultado final. Los guisos, a diferencia de los estofados, suelen ser más acuosos y se realizan en una cazuela u olla sin tapa. Muchos platillos tradicionales se realizan con esta técnica, algunos de los miles que podemos destacar en México son el chicharrón en salsa, la tinga de pollo y la carne de cerdo con verdolagas.<sup>5, 6, 7</sup>



Método de cocción	Ventajas	Desventajas
<b>Hornear</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se conservan los jugos internos de los alimentos</li> <li>El resultado es blando y jugoso</li> <li>No se requiere añadir grasa</li> <li>La cocción suele ser más homogénea que en otros métodos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se pueden resecar los alimentos</li> <li>En los hornos convencionales la cocción puede ser dispereja</li> <li>Hay pérdida de vitaminas termolábiles</li> </ul>
<b>Asar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se requiere de muy poca grasa</li> <li>Las cocciones son rápidas y fáciles</li> <li>La pérdida de nutrientes es mínima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hay formación compuestos tóxicos que pueden ser perjudiciales para la salud</li> <li>Hay pérdida de vitaminas hidrosolubles</li> </ul>
<b>Rostizar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentran los jugos en el interior</li> <li>El resultado es carne muy tierna y jugosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumenta el aporte de grasa de los alimentos</li> <li>Requiere de tiempo y paciencia</li> </ul>
<b>Gratinar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se crea una corteza que condensa los jugos y aromas del platillo</li> <li>Aporta mucho sabor</li> <li>Es muy rápido de realizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumenta el aporte de grasa y calórico de los alimentos</li> </ul>
<b>Baño María</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se requiere añadir grasa</li> <li>La cocción es muy homogénea</li> <li>Se reduce el riesgo de quemar ingredientes delicados</li> </ul>	
<b>Hervir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se requiere añadir grasa</li> <li>Los alimentos puede absorber sabores y aromas</li> <li>Facilita la digestión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hay mayor pérdida de nutrientes que en otros métodos</li> <li>Puede haber pérdida de consistencia y color si no se cuida el tiempo</li> <li>No aporta tanto sabor como otros métodos</li> </ul>
<b>Blanquear o escaldar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se requiere añadir grasa</li> <li>Resalta los colores y conserva las texturas</li> <li>Las cocciones son rápidas y fáciles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hay pérdida de nutrientes, aunque menor que en el hervido</li> <li>Es una técnica de semi-cocción, por lo que el alimento aún no está terminado</li> <li>No aporta sabor</li> </ul>
<b>Pochar o escalfar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se requiere añadir grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se puede pochar en grasa o jarabe, lo cual aumenta el aporte calórico de los alimentos</li> </ul>
<b>Al vapor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se conservan el sabor, la textura y los nutrimentos de los alimentos</li> <li>No se requiere añadir grasa</li> <li>Facilita la digestión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No todos los platillos que se realizan por este método son saludables, un ejemplo son los tamales</li> <li>No aporta sabor</li> </ul>

<b>Glasear</b>	Aporta mucho sabor Da brillo a los alimentos	Aumenta el aporte de grasa y azúcar de los alimentos
<b>Freír</b>	Aporta mucho sabor La superficie adquiere una textura crujiente, mientras que el interior queda blando Las cocciones son rápidas	Aumenta considerablemente el aporte de grasa de los alimentos La degradación del aceite produce sustancias tóxicas No es un método económico si se realiza correctamente y de manera frecuente
<b>Sofreír</b>	Aporta mucho sabor No se requiere añadir mucha grasa	Algunas veces es una técnica de semi-cocción, por lo que el alimento aún no está terminado
<b>Saltear</b>	Aporta mucho sabor Las cocciones son rápidas y fáciles No se requiere añadir mucha grasa	No se puede dejar de mover porque se pueden quemar los alimentos
<b>Brasear</b>	Aporta mucho sabor Las carnes quedan muy tiernas	Requiere de mucho tiempo El aporte calórico puede ser alto dependiendo de los ingredientes
<b>Estofar</b>	Aporta mucho sabor Las carnes quedan muy tiernas El resultado son platillos muy nutritivos	Requiere de mucho tiempo El aporte calórico puede ser alto dependiendo de los ingredientes
<b>Guisar</b>	Aporta mucho sabor Es mucho más rápido que brasear o estofar Se conservan los nutrientes	Hay que remover constantemente y vigilar que el líquido no baje muy pronto

## Referencias

1. Instituto Nacional de Salud Pública. (2020). *Sobrepeso y obesidad en México*. [Internet]. [Consultado: 22 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/4737-sobrepeso-obesidad-mexico.html>
2. Instituto Nacional de Salud Pública. (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19: resultados nacionales*. [Internet]. [Consultado: 19 de agosto del 2021]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>
3. International Diabetes Federation. (2019). *Atlas de la Diabetes de la FID*. [Internet]. [Consultado: 22 de mayo del 2021]. Disponible en: [https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302\\_133352\\_2406-IDF-ATLAS-SPAN-BOOK.pdf](https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302_133352_2406-IDF-ATLAS-SPAN-BOOK.pdf)
4. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Malnutrición*. [Internet]. [Consultado: 26 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
5. Achón-Tuñón, M., González-González, P., Varela-Moreiras, G. (2018). *Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica*. Nutr. Hosp. 35(4):75-84. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2131>
6. Guzmán, M. (2020). *Métodos de cocción: origen del manejo del fuego*. Larousse Cocina. [Internet]. [Consultado: 17 de agosto del 2021]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/nota/metodos-de-coccion-origen-del-manejo-del-fuego/>
7. Nieto, C. (2015). *Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo*. Farm. prof. 28(4): 15-19. [Internet]. [Consultado: 26 de agosto del 2021]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932414396318>
8. Maincent-Morel, M. (2010). *La cocina de referencia tomo 1: técnicas y preparaciones de base*. Limusa.
9. Organización Mundial de la Salud. (2005). *Radiation: Microwave ovens*. [Internet]. [Consultado: 28 de agosto del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/radiation-microwave-ovens>
10. Larousse Cocina. (2014). *El pequeño Larousse Gastronomique*. Larousse.
11. Cardona, M., Muñoz, A., Bedoya, S. (2019). *Comparación de tres métodos de cocción y su influencia en el índice de biodisponibilidad de la proteína de la carne de res*. [Tesis de especialidad, Corporación Universitaria Lasallista]. [Internet]. [Consultado: 29 de agosto del 2021]. Disponible en: [http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/2477/1/METODOS\\_COCCION\\_INFLUENCIA\\_PROTEINA.pdf](http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/2477/1/METODOS_COCCION_INFLUENCIA_PROTEINA.pdf)
12. Montes, N., et-al. (2016). *Absorción de aceite en alimentos fritos*. Rev Chil Nutr. 43(1):87-91. [Internet]. [Consultado: 29 de agosto del 2021]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n1/art13.pdf>
13. Harvard Health Publishing. (2019). *Is plastic a threat to your health?*. [Internet]. [Consultado: 19 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/is-plastic-a-threat-to-your-health>



**@AsocMexDiabetes**



**[www.amdiabetes.org](http://www.amdiabetes.org)**

Plataforma educativa AMD:  
**[www.asocmexdiabetes.org](http://www.asocmexdiabetes.org)**

**OCTUBRE, 2022**