

¡Bienvenid@ a nuestro programa para convertir tu cocina en un lugar saludable y funcional! Aquí encontrarás toda la información necesaria para obtener el máximo beneficio de los alimentos que consumes y mejorar tu salud en el proceso. Para vencer las enfermedades necesitas elegir los alimentos correctos, guardarlos adecuadamente y prepararlos de manera útil para ese beneficio que se busca, esto es importante, no sólo por el sabor y la seguridad de los alimentos.

También tenemos que considerar el proceso de cocción correcto, ya que éste potencializa las propiedades saludables de los nutrientes en los alimentos, así como las herramientas adecuadas para prepararlos y cocinarlos.

En este programa que te presentamos a continuación, Libera Tu Salud te ayudará a reconsiderar tu propia cocina.



Utensilios esenciales para una cocina saludable

Tener las herramientas adecuadas es esencial para preparar comidas saludables en casa. Aquí te presentamos una lista de utensilios indispensables:

Cuchillos

Tener las herramientas adecuadas es esencial para preparar comidas saludables en casa. Aquí te presentamos una lista de utensilios indispensables:

Pinzas de acero inoxidable: te ayudan a sacar ingredientes calientes de una olla o sartén mientras cocinas.

Colador de acero inoxidable: para colar pasta, lavar verduras y enjuagar frutas.

Sartenes de calidad (una sartén grande y otra pequeña con capa de cerámica, de acero inoxidable o de hierro):

las sartenes no deben contener plástico para que puedas pasarlas de la estufa al horno y las puedas limpiar fácilmente. Es importante que estén libres de químicos, de teflón y que no estén rallados o en malas condiciones, ya que esto perjudica a la salud, impregnándose en los alimentos que cocinas en ellos.



Olla profunda con tapa:
para preparar caldos y sopas.

Olla holandesa o cacerola
de hierro con tapa:
para guisados en
el horno.

Moldes de cerámica o vidrio para
hornear:
para rostizar verduras, pescados y aves.

Charolas para hornear;
es mejor el acero inoxidable, pero los productos de
aluminio se calientan más uniformemente.

Vaporera de bambú:
fácil de limpiar, ligera y cocina los alimentos
rápidamente sin la necesidad de usar aceite.

Wok:
consigue uno de hierro o de acero al carbono;
nunca compres uno antiadherente. Busca alguno
que tenga agarraderas de metal (no de plástico).



Arrocera:

te ayuda a preparar arroz fácilmente y sin esfuerzo. Sólo añades agua, presionas un botón y te avisará automáticamente cuando esté listo.

No hay necesidad de cuidar la estufa para tener una cocción perfecta o preocuparte por quemarlo o que se pegue al fondo de la olla.

Molino de alimentos:

se usa para moler y cernir alimentos y así eliminar semillas, piel y trozos grandes. Consigue uno de acero inoxidable con varias cuchillas.

Horno eléctrico:

una alternativa para calentar rápidamente y evitar usar el microondas.

Tabla para picar:

consigue una de madera; es lo mejor para tus cuchillos y la superficie más natural para cortar y picar alimentos.

Pelador de verduras.

Abrelatas.

Batidor de globo:
sólo de metal.

Rallador fino:
para rallar queso, nueces y cáscaras.

Molino de pimienta.

Cucharas de madera.

Cucharón de acero inoxidable.

Licuada:

para preparar licuados y sopas.

Taza medidora de líquidos:
de vidrio.

Tazas medidoras de sólidos:
de acero inoxidable.

Cucharas medidoras de metal.

Sacacorchos.

Contenedores:

siempre de vidrio, nunca de plástico.



Alacena saludable

Una alacena bien surtida es clave para preparar recetas saludables. Aquí algunos elementos esenciales:

Aceites y vinagres

Aceite de oliva extra virgen

Vinagre de manzana



Alimentos secos

Especias:

albahaca, cardamomo, canela, clavo de olor, hierbas de Provence, nuez moscada, orégano, páprika, romero, tomillo, cúrcuma, vainas de vainilla. Guárdalas en contenedores de vidrio herméticos.

Pimienta negra:

Compra pimienta entera y muélela al momento conforme la necesites.

Leguminosas:

variedades secas (garbanzos, habas, frijoles, alubias, lentejas).

Arroz:

integral

Harina:

de trigo integral y granos enteros como: centeno, trigo sarraceno, considera algunas gluten free como: almendra, coco, avena, de amaranto, entre otras. Guárdalas en contenedores herméticos.

Pasta/tallarines:

de trigo integral y opciones gluten free.

Café:

compra granos tostados y muélelos conforme sea necesario. Guárdalos en un contenedor hermético y protégelos de la luz y el calor, ya que pueden degradar su sabor y sus bioactivos.



Te:

verde, oolong, negro y de manzanilla, en sobres, bolsitas individuales o con la hoja suelta. Guárdalos en contenedores oscuros.

Nueces:

almendras, nueces de la India, nueces de macadamia, nueces pecanas, piñones y nueces de Castilla. Por su alto contenido de aceite, la mayoría no se pueden guardar durante mucho tiempo.

Fruta seca:

puedes revolver chabacanos, moras azules, cerezas, arándanos, mango, papaya y pasas con tus nueces para tener una gran colación.

Hongos secos:

los hongos morilla, porcini, shiitake y rebozuelo se pueden remojar y reconstituir en agua caliente, añadiendo un sabor intenso a cualquier platillo durante la cocción. Guárdalos en un contenedor hermético.

Productos del mar enlatados:

las anchoas, las sardinas, el jurel, el atún, las almejas en latas pueden durar varios años, pero tíralas si gotean o están golpeadas.

Cereales integrales:

cebada, trigo sarraceno, cuscús, farro, avena y quinoa. Guárdalos en contenedores herméticos.

Semillas:

chía, pepitas, ajonjolí y semillas de girasol. Son ricas en aceites naturales y se vuelven rancias rápidamente a temperatura ambiente, así que no se conservan muy bien. Compra pequeñas cantidades.





Salsas y pastas

Pasta de chile:

una pasta picante hecha con chiles, que se utiliza para cocinar y sazonar.

Pasta de tomate:

se vende en lata o en frasco. Las mejores versiones son de jitomates San Marzano, y el producto concentrado tiene un sabor más intenso. Una vez abierto, debes guardarlo en refrigeración y usarlo antes de tres meses.

Pasta de anchoas:

una pasta preparada con anchoas, sal y aceite de oliva, para dar sabor. Puede durar años cerrada, pero necesita refrigeración al abrir.

Salsa de soya:

un producto fermentado que se conserva mejor en un lugar frío y oscuro. Es mejor guardarla en refrigeración una vez abierta.

Endulzantes naturales

Miel de abeja

Jarabe de maple

Las mejores técnicas de cocción

Una alimentación saludable comienza con ingredientes frescos, de la mejor calidad posible y para aprovecharlos al máximo, es muy importante su proceso de cocción, aquí te enlistamos los diferentes procesos:

Cocer al vapor:

método de cocción muy sano que utiliza el vapor para calentar y cocer la comida en un recipiente de metal o de madera.

Blanquear:

técnica que consiste en sumergir verduras en agua hirviendo durante poco tiempo (la duración depende de la cantidad y el tipo de verdura), y luego pasarlas a agua fría para detener la cocción. Es una técnica excelente para preparar verduras para sopas y guisados, quitar la piel y eliminar un poco de su sabor amargo, y sobre todo sellar todos los nutrientes que contienen.





Sofreír:

técnica de cocción rápida para alimentos rebanados en una pequeña cantidad de aceite caliente (no permitas que humee), en un wok mientras lo mueves constantemente. Esto sella el exterior de los ingredientes para guardar los nutrientes y el sabor mientras se cuecen rápidamente por completo. Ten cuidado de no usar demasiado aceite o de calentarlo de más hasta su punto de humo.

Si usas aceite de oliva para sofreír, que sea un aceite de oliva ligero, no extra virgen, pues se quemará y dejará un sabor desagradable en los alimentos.

En nuestra página www.liberatusalud.com encontrarás un artículo sobre el punto de humo de los aceites, consúltalo para mayor información y elegir el mejor aceite para cocinar, en la herramienta <<Conoce Más>> bajo el nombre “Cuál es el aceite ideal para cocinar”.

Saltear:

técnica que utiliza una sartén caliente con un poco de aceite en la estufa para cocinar alimentos, por lo general rebanados o picados, hasta que estén listos.

Salteado saludable:

misma técnica que la anterior, solo que en vez de aceite, se utiliza agua.

Pochar:

colocar suavemente alimentos delicados, como pescado, en agua hirviendo (entre 80° y 90° C) para que se cuezan lentamente a una temperatura baja, mientras sueltan su sabor y sus bioactivos al líquido, el cual puedes utilizar para preparar una salsa o un caldo.



Hervir a fuego lento:

forma suave de cocer los alimentos en líquidos hirviéndolos primero y luego bajando la llama para que se cuezan, justo bajo el nivel de hervor. Hervir jitomates a fuego lento para preparar una salsa, transformará sus licopenos en una versión química más beneficiosa y lista para absorberse.

Estofar:

la comida se sella en una sartén de fondo grueso, luego se añade líquido (generalmente caldo o fondo) y otros ingredientes a la sartén, tapándose muy bien. Se deja cocer al vapor hasta que esté listo y todos los sabores se hayan integrado. El líquido tiene mucho sabor y puede usarse como salsa.

Cocción lenta:

inspirada en la forma tradicional de guisar en el horno, esta técnica cocina los alimentos hirviéndolos en líquido a baja temperatura durante horas, usualmente con un aparato eléctrico (CROCK POT), el cual permite dejar el platillo desatendido.

Cocción a presión:

método de cocción rápida que utiliza vapor para crear altas temperaturas dentro de un contenedor hermético que reduce el tiempo de cocción.

A la plancha:

es la forma de cocinar verduras, pescados o carne sobre una superficie de metal o de piedra plana extremadamente caliente, encima pero no en contacto con la flama. La plancha sella el exterior y mantiene los nutrientes y los sabores en el interior.



A la parrilla:

Técnica de cocción que deja la comida encima de una flama o de carbones calientes. asar carnes a la parrilla (pero no verduras) produce hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) carcinógenos, que se forman cuando el aceite de la carne cae hacia la llama y humea.

El humo que se eleva deposita los carcinógenos en la carne cocinada. Asar a altas temperaturas también convierte los aminoácidos y las proteínas de la carne en aminos heterocíclicos tóxicos. Protege la carne con un marinado de aceite de oliva o cúrcuma y cocina a fuego medio.

Rostizar:

cocinar envolviendo los alimentos (como verduras o carne) con un calor seco y difuso en un horno.

Hornear:

usar calor seco en un horno para cocinar un alimento, por lo general uno que comienza como masa o pasta.

Marinar:

Cubrir, remojar o sumergir un alimento en un líquido sazonado antes de cocerlo.

Encurtir:

técnica antigua en la que se sumergen verduras para fermentarlas en salmuera o vinagre y alejar su caducidad.





Alimentos en el refrigerador

Mantén en refrigeración:

Frutas y verduras frescas:

Variedad de frutas y verduras para una dieta equilibrada.

Lácteos:

Leche, yogurt, queso, mantequilla, entre otros.

Carnes y pescados frescos: Opciones de proteínas magras y saludables.

Huevos:

Fuente de proteína versátil.

Vegetales fermentados:

Como el chucrut o kimchi, que favorecen la salud intestinal.

Otras técnicas promotoras de la salud para la preparación y la cocción de tus alimentos

Cuando cocines verduras, usa todas las partes comestibles.

Evita la fritura profunda y nunca reutilices un aceite en el que ya cocinaste. Cada vez que calientas un aceite, se descompone. Al recalentarlo, su estructura química se desestabiliza más y el aceite comienza a volverse rancio y a descomponerse en productos oxidativos que dañan tu ADN.

Si usas aceite, que sea de oliva extra virgen. Pero no lo calientes de más (el de oliva ni cualquier otro), hasta que llegue a su punto de humeo, pues eso puede generar vapores tóxicos y convertir el aceite en dañinas grasas trans.

Recalienta la comida en el horno o en la estufa, en lugar del microondas. Evita usar el horno de microondas con alimentos almidonados, ya que el calor transforma el almidón en un polímero dañino (productos finales de glicación avanzada) que pueden acumularse en tu cuerpo y dañar tus órganos.



Recuerda que cuidar lo que comes es una inversión en tu bienestar a largo plazo.

Pequeños cambios en tu rutina pueden tener un gran impacto en tu salud y calidad de vida. ¡Empieza hoy mismo a transformar tu cocina en un espacio funcional y saludable para nutrir tu cuerpo y mente desde la raíz!

¡Libera Tu Salud, ayudando a transformar tu cocina en tu mejor herramienta!



BIBLIOGRAFÍA

Li, W. W. (2019). Comer para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades. Grijalbo.