



better  
naked.

NUTRICIÓN

# 5 errores al cocinar verduras

---



# ERRORES AL COCINAR

## 1

### INTRO

Si estás haciendo el esfuerzo por comer más verduras día a día, **SIGUE ASÍ!**, es el camino para tener una salud de hierro y una alimentación sana y equilibrada.

Añadir más verduras al plato conlleva un montón de beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y obesidad. Si además quieres sacarle el máximo provecho nutricional a tus verduras, la forma de prepararlas y cocinarlas es muy importante.

Aquí te ofrezco algunos errores de cocina más comunes que hacen que tus verduras sean menos saludables.





## SIEMPRE LAS VERDURAS

Está bien que intentes evitar freír de más las verduras, y es por eso que tal vez prefieras hervir las verduras. Sin embargo, este método podría disminuir el valor nutricional.

La mayoría de las vitaminas hidrosolubles, como el agua o las del grupo B, desaparecerán en el agua. Así que a menos que vayas a hacer una sopa, es mejor que las ases, hornees, a la plancha o en el microondas.

Esto no significa que ahora dejes de tomar coliflor o acelgas hervidas, sino que debes incorporar todos los métodos de cocinado para obtener todos los beneficios



## 3

### SOLO USAS ACEITE DE COCO

El aceite de coco es estupendo para ciertas cosas, como hacer postres y salsas veganas, pero no es necesario utilizarlo para cocinar verduras. El aceite de coco añade demasiadas grasas saturadas a los platos y puede ser especialmente problemático para la salud si es el aceite que siempre utilizas para cocinar.

El aceite de oliva virgen extra es el aceite de cocina más saludable que existe.



## 4

### LAS SALTEAS CON DEMASIADO ACEITE

Tampoco hay que abusar del aceite. Aunque el aceite de oliva ofrece beneficios para el corazón, contiene muchas calorías y debe disfrutarse con moderación.

Empieza con una cucharada de aceite de oliva virgen extra para una sartén de verduras y remueve para cubrir las. Las verduras no deben estar bañadas por el aceite, sólo ligeramente cubiertas.



## 5

### USAS DEMASIADA SAL

Algunas personas añaden sal a las verduras antes de cocinarlas y antes de comerlas. Pero esta doble dosis de sal es demasiado.

Las verduras son una magnífica fuente de potasio, que ayuda a contrarrestar los efectos del sodio, así que si las cargas con sal, están actuando en contra de esos esfuerzos saludables para el corazón.

En lugar de eso, añade sal únicamente tras haber sido cocinadas. Además, puedes utilizar otras hierbas y especias (como el ajo) que aportan mucho sabor.





## COCINAS A LA BRASA

Aunque te guste el sabor ahumado y carbonizado, este método de cocción puede tener graves inconvenientes para la salud.

Cuando se cocina la carne a altas temperaturas, como en la parrilla, se pueden formar sustancias químicas relacionadas con un mayor riesgo de cáncer. Esto no ocurre con las verduras, pero aun así no hay que quemarlas porque pueden formarse otros carcinógenos.

Una forma de combatir esto es utilizar el calor indirecto cuando se asa. El calor indirecto es el calor menos intenso que se obtiene cuando se ponen los artículos más lejos de la llama. Así que en lugar de echar las verduras directamente al fuego, colócalas en la rejilla superior de la parrilla.



*"build a body  
you want  
living in"*