

Cómo cocinar al vapor para sacarles el máximo partido a los alimentos

Publicado el: 01-07-2020

Las verduras, los tubérculos y los pescados son los que más se benefician de esta cocción

Con la llegada del verano, no solo cambiamos nuestra manera de vestir para huir del calor, sino también nuestros **hábitos de alimentación**. Cuando más calor, más ganas de tomar comidas frescas. Pero, aunque el gazpacho, las ensaladas frías o el ajo blanco son opciones geniales, pueden llegar a cansarnos para todos los días.

Una opción para continuar comiendo equilibrado, es coger esas verduras que con normalidad tomamos en guisos y platos calientes, y prepararlas al vapor. Con un buen aliño podemos tomarlas en vinagreta, o pueden ser la compañía perfecta a un plato principal. ¿Lo mejor? Que la **cocción al vapor puede prepararse al microondas**, lo que nos evitará ese terrible rato de cocina, que en los días de más calor puede llegar a ser insoportable.

La dietista-nutricionista Carolina González, de [Conciencia Nutricional](#), destaca dos de las grandes virtudes de cocinar al vapor: esta técnica «**mantiene mejor los nutrientes de los alimentos**, especialmente las vitaminas de las verduras», así como ahorramos tiempo, ya que se acortan los tiempos de cocinado.

Beneficios de cocinar al vapor

La nutricionista Ana Amengual, del [centro de nutrición Júlia Farré](#), comenta por su parte que la técnica de vapor hace que los alimentos sean fáciles de digerir y masticar, así como potencia el sabor natural de los alimentos; está [recomendada en personas que quieren perder peso](#) ya que no se le añade calorías extra en el cocinado y, al no necesitar aceite, es una cocción económica.

«Tanto el vapor como el microondas, son tipos de cocciones que retienen más los nutrientes: tenemos el concepto de que en cuanto cocemos unos vegetales perdemos totalmente la [vitamina C](#), y sin embargo estas dos cocciones son las que producen menor pérdida de esta vitamina e incluso sostienen los mismos niveles», explica Ana Amengual.

Aunque las verduras son uno de los alimentos más pensados a la hora de cocinarlos al vapor, y también, las que más se benefician de las características de esta cocción, también podemos preparar al vapor hortalizas, tubérculos, carnes, pescados, mariscos y cereales. «**Quedan ricas algunas frutas como la manzana o la pera**. También se pueden cocer algunas preparaciones, como por ejemplo, un plato típico asiático como las gyozas o empanadillas», apunta Ana Amengual.

Cocinar al vapor en el microondas

Advierte también la nutricionista que la cocción al vapor se considera diferente a la [cocción del microondas](#). Sí podemos utilizar el microondas para cocinar al vapor, con un «estuche de

silicona». Su uso es muy sencillo, tal como explica Carolina González si contamos con uno de esos estuches, lo único que hay que hacer «es meter el alimento en él, con un poco de agua, y aliñarlo (antes, o después) con un poco de aceite y sal».

Si queremos cocinar al vapor, pero no en el microondas, comenta Carolina González que tenemos varias opciones: en la sartén, **en una olla con dos recipientes** o con vaporera eléctrica. «También podemos utilizar "cestas colador", en las que poner los vegetales dentro, para después introducirlos en una olla con agua», apunta Ana Amengual.

Trucos para cocinar al vapor

A la hora de cocinar, Carolina González recuerda la importancia de aplicar los **tiempos de cocinado correctos**, «porque tendemos a "sobrecocer" los alimentos y pierden atractivo». Por último, Ana Amengual nos deja unos consejos básicos para preparar alimentos al vapor y triunfar con el resultado:

- La **cantidad de agua debe ser justa**. No en exceso, pero tampoco usar muy poca.
- Los alimentos **no deben estar en contacto con agua**, ya que se herviría y perdería tanto textura como sabor.
- Para ganar más sabor, podemos añadir en el agua de la cocción hierbas aromáticas y especias o incluso **utilizar caldo en lugar de agua**.
- Debemos **tapar bien** el utensilio para evitar que se escape el vapor.

Fuente: <https://netsaluti.com>