

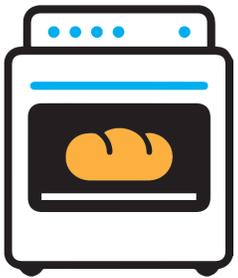
Recomendaciones en preparación de alimentos

La manera en que se preparan y consumen los alimentos son clave de una alimentación saludable. Las diferentes formas de cocinar o preparar alimentos, ayudan a que los platillos tengan una mejor degustación.



Salteado

Cocción rápida en sartén que permite remover y voltear los alimentos, deben ser cortados finos. El tiempo varía dependiendo del alimento y tamaño.



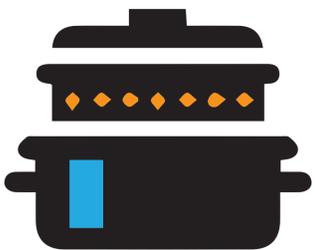
Horneado

Cocción lenta que permite el cocinado de mayores proporciones. Puede utilizarse para cualquier alimento.



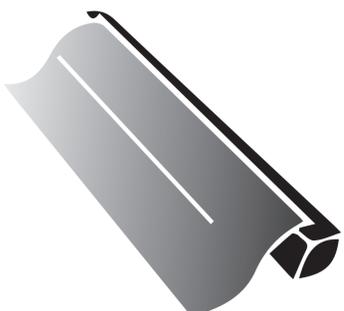
Cocción a la plancha

Cocinar a temperaturas altas, para que el alimento se prepare de manera rápida. Esta técnica es apta para todos los alimentos, especialmente pescados y carnes.



Cocción al vapor

El tiempo de cocinado varía dependiendo del alimento y tamaño, es ideal para ciertas verduras. Si se deja mucho tiempo puede provocar que los alimentos pierdan sus nutrientes.



Empapelado

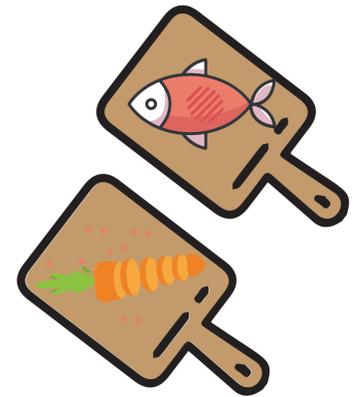
Esta cocción se puede utilizar para preparar pescados, carne y pollo; donde se cocinan en su propio jugo y pueden ir acompañada de verduras o condimentos. Se colocan en sartén o parrilla.

EVITA



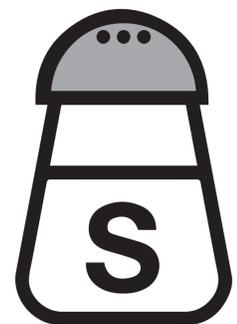
Fritura y empanizado

Ya que estos alimentos tienen mucho mayor cantidad de grasa



Contaminación cruzada

MODERA



El uso de sal