

**Tabla de técnicas culinarias**

<b>Técnicas culinarias: diversas formas de cocinar los alimentos</b>			
<b>Tipos de cocción</b>	<b>Menaje más adecuado</b>	<b>Consejos prácticos</b>	<b>Alimentos más indicados</b>
<b>En agua.</b> Cocido o hervido tradicional o a presión, escaldado o blanqueado y escalfado.	Olla rápida o a presión, cazo, cazuela y sartén.	<b>Cocido.</b> Introducir los alimentos en la cantidad justa de agua hirviendo y aprovechar el caldo sobrante para sopas, salsas, etc. <b>Escaldado.</b> Este tipo de cocción mejora la conservación de los vegetales antes de ser congelados. <b>Escalfado.</b> Introducir el alimento en agua hirviendo con sal y vinagre o en una salsa.	<b>Cocido o hervido.</b> Verdura, legumbres, patatas y arroz, pasta, carne, pescado y derivados y huevos. <b>Escalfado.</b> Huevos.
<b>En grasa.</b> Frito, rebozado, empanado, salteado, rehogado y sofrito.	Freidora o sartén, cazo y cazuela.	El alimento se enriquece con las grasas del aceite. El aceite de oliva resiste mejor las altas temperaturas y empapa menos de grasa al alimento. <b>Rebozado y empanado.</b> Si se añade una cucharada de agua o leche por cada huevo batido, el alimento se empapa menos de aceite, queda más crujiente, es menos calórico y más fácil de digerir.	<b>Frito.</b> Cualquier tipo de alimento. <b>Rebozado y empanado.</b> Carne, pescado y derivados, y verduras carnosas (pencas de acelga, alcachofa, calabacín y berenjena, tomate, etc.). <b>Salteado, rehogado y sofrito.</b> Verdura, carne y pescado en trozos pequeños.
<b>En agua y grasa.</b> Guisado y estofado.	Olla, cazuela o marmita, cazo o sartén.	Si se emplean alimentos poco grasos y una cantidad ajustada de aceite, se obtienen platos poco grasos y de fácil digestión.	Carne y derivados, pescado y marisco.
<b>En seco.</b> Plancha, parrilla, gratinado y horno.	Sartén antiadherente, parrilla y bandeja de horno.	Este tipo de cocción precisa poco aceite. Es recomendable en dietas de control de grasas y regímenes de adelgazamiento. <b>Gratinado.</b> Se emplea mantequilla o margarina y queso. El plato se enriquece en grasas de origen animal y, por tanto, en calorías.	<b>Plancha y parrilla.</b> Carne y pescado y derivados, huevos, patatas y algunas verduras (judía fina, tiras de calabacín y berenjena, setas, espárragos trigueros, etc.). <b>Gratinado.</b> Verdura con bechamel o con puré de patatas, pasta, carne y pescado.

<b>Técnicas culinarias: diversas formas de cocinar los alimentos</b>			
<b>Tipos de cocción</b>	<b>Menaje más adecuado</b>	<b>Consejos prácticos</b>	<b>Alimentos más indicados</b>
<b>Otras técnicas.</b> Al vapor, al baño María y en el microondas.	<b>Al vapor.</b> Un cesto pequeño con agujeros y una olla de un diámetro mayor.  <b>Al baño María.</b> Un recipiente pequeño y otro de mayor tamaño (una bandeja de horno o un recipiente Pirex).  En el microondas. Recipiente de cristal u otro tipo de recipientes adecuados.	<b>Al vapor y a la papillote</b> (en el horno, con los alimentos envueltos en papel de aluminio u otros aptos para la cocción). Estas técnicas de cocción no precisan grasa y los alimentos se hacen en su jugo, resultan muy sabrosos y apenas se pierden nutrientes. Son útiles en dietas bajas en grasa, en calorías y en sal.  <b>Al baño María.</b> Este tipo de cocción es recomendable para cocinar alimentos delicados.  <b>En el microondas.</b> Este tipo de cocción se emplea, sobre todo, para calentar platos y para descongelar y, también, para cocinar.	<b>Al vapor.</b> Cualquier tipo de alimento.  <b>Al baño María.</b> Flan, natillas, pudín, etc.  <b>En el microondas.</b> Cualquier tipo de alimento.

Fuente: Fundación Grupo Eroski Idea Sana. *Técnicas culinarias: diversas formas de cocinar los alimentos [Internet] 2007. [Acceso 22 de diciembre de 2007]. Disponible en: <http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/04/tablas/tecnicas.php>*