Por Rosa M. Cubela

ip.gov.py

DOS LITROS DE AGUA DIARIOS

TODOS sabemos lo saludable y buena que es el agua. Pero, ¿cuántos de nosotros incorporamos este líquido a nuestra dieta?

Es necesario combatir el hábito de ingerir otras bebidas en reemplazo del agua; ya que esta, por sí sola, sin compuestos y totalmente natural, purifica nuestro organismo. Todos debemos cumplir con ese mínimo requerimiento. Un ejemplo muy particular es la función de combustible de purificación que cumple el agua respecto al exceso de grasa en el cuerpo.

Agua y grasa corporal

Si queremos eliminar la grasa localizada en glúteos, abdomen y otras partes del cuerpo no solo podemos lograrlo con ejercicios y alimentación adecuada. También debemos comprender la importancia de "beber dos litros de agua por día", ya que esto constituye la clave para purificar el organismo y eliminar la grasa acumulada.

Es aconsejable esta cantidad como mínimo, porque si ingerimos un vaso de agua no nos servirá, pues no puede utilizarse tan poca para hacer una buena limpieza. Contrariamente solemos ingerir otros líquidos para sentirnos más a gusto o por el simple hecho de una costumbre. Tanto el té como el café, entre otros, contienen sustancias que no contribuyen en la disminución de células adiposas (grasita).

Toma este consejo como un hábito de vida y verás los resultados efectivos.

ALGUNOS TIPOS DE COCCIÓN

azureedge.net

EXISTEN varias técnicas para cocinar y de ellas depende el enriquecimiento o empobrecimiento de dicho alimento.

Cocción en agua

Consiste en cocer el alimento en gran cantidad de agua.

Si el agua está fría, las pérdidas por difusión son importantes. Aproximadamente el 35 por ciento de carbohidratos, vitaminas hidrosolubles y sales minerales pasan al líquido de cocción. Por ejemplo, si queremos obtener un caldo sabroso, pondremos las carnes cuando el agua esté fría.

Si el agua está hirviendo, cuando se sumerge el alimento, este queda en la superficie y son menores las pérdidas por difusión; así, si queremos obtener una carne sabrosa, la pondremos cuando el agua esté hirviendo.

Las pérdidas de nutrientes son menores cuando el alimento absorbe el agua de cocción que cuando el alimento pierde el agua de constitución; los alimentos deshidratados o con bajo contenido en agua (cereales, legumbres) tienen pérdidas menores que los

alimentos ricos en agua como las verduras o las carnes. La cocción con agua abundante debe estar reservada para alimentos con poco contenido en agua como legumbres o pastas y aquellos ricos en nitratos como las espinacas, en los que se eliminan sustancias tóxicas pero se empobrece el alimento en vitaminas y minerales.

recetas.com

Al vapor

El vapor de agua, en equilibrio con el líquido, está igualmente a 100º C, su calor específico es menor, y el alimento tarda un poco más en calentarse. Así, los minerales, vitaminas y principios aromáticos se conservan mejor.

A presión

Se realiza mediante las ollas de presión. La presión es mayor que la atmosférica, la temperatura de ebullición aumenta por encima de los 100º C, el tiempo de cocción es breve lo que proporciona un ahorro importante de vitaminas (las vitaminas soportan mejor las temperaturas elevadas durante poco tiempo que temperaturas más bajas durante un tiempo más largo).

Si se realiza correctamente, la cocción a presión es el mejor método pero si se prolonga más de lo necesario, puede también ser el peor, ya que obtendremos entonces un hervido de alimentos sin valor nutricional.

Al grill

Se puede hacer en el horno por difusión, con brasas en la barbacoa o por contacto colocando el alimento en una superficie muy caliente. La carne a la parrilla no necesita grasa para su cocción. Es un procedimiento muy rápido y muy aconsejable para una "cocina sin grasa".

A la cocina

Salchicha al vino tinto

Ingredientes:

•1 puñado de romero
•750 gr de salchicha
•120 cc de vino tinto

Preparación:

Generalmente se hace con salchichas grandes que se cortan en tiras de 20 cm de largo cada una. Se enrollan en forma de espiral y se atraviesan, de lado a lado y por el costado, con palillos de

madera previamente humedecidos.

Pero se pueden utilizar salchichas de tamaño pequeño como las conocemos normalmente y por tanto no se realiza el paso anterior. Simplemente dentro de una sartén, se doran las salchichas en su propia grasa de un lado y del otro; retira; y reserva.

En la misma sartén o en una cazuela, incorpora el vino y el romero y, a fuego suave, deja reducir hasta que el alcohol se haya evaporado. Acomoda dentro las salchichas nuevamente, deja que se calienten por cinco minutos, retira y sirve con puré de papa u otra vianda de temporada.

Pasta mediterránea

Ingredientes:

•1 taza de cebolla picada
•1 kg de tomate
•6 cucharadas de perejil fresco picado
•200 gr de queso
•350 gr de pasta
•¼ taza de aceite
•sal, ajo en polvo y pimienta recién molida, todo al gusto

Preparación:

Para realizar esta receta se debe cocer la pasta en agua con sal hasta que esté bien cocida y al dente. Cuela y mezcla con los demás ingredientes, sazona con sal, ajo en polvo y pimienta recién molida.