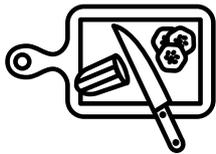


FUNDAMENTOS BÁSICOS DE COCINA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TÉCNICAS DE CORTE

La **forma de cortar los alimentos**, además de ser un factor estético, permite que todos los trozos sean del mismo tamaño, para que puedan cocinarse de forma homogénea, todos por igual



Juliana



Bastones



Rodajas



Brunoise



Aros



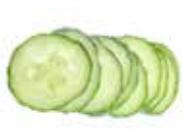
Rallado



Mirepoix



Paisana



Abanico



Láminas



Gajos



Noisette



Floretes



Troceado



Torneado

MEDICINA CULINARIA

FUNDAMENTOS BÁSICOS DE COCINA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

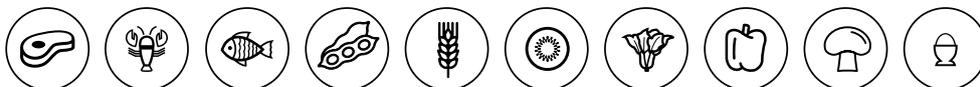
PRINCIPALES MÉTODOS DE COCCIÓN

No solo importan los alimentos que comemos, sino también la forma de cocinarlos. A continuación, se muestran las **principales técnicas de cocción**. Recuerda optar en tu día a día por aquellas que aportan menos calorías (con menos grasas). Para cada una de ellas necesitarás diferentes utensilios o aparatos::



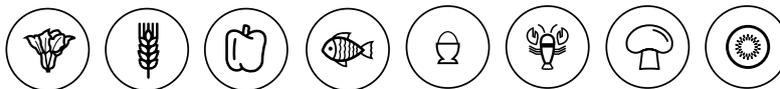
HERVIR

Cazo u olla + suficiente volumen de líquido para que el alimento se cueza debidamente.



MICROONDAS

Microondas + recipiente apto para cocinar el alimento + 2 cucharadas de líquido. Por ejemplo, un filete de pescado con 2 cucharadas de agua entre dos platos.



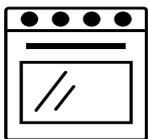
VAPOR

Cazo con 2-3 dedos de líquido + colador del mismo diámetro donde poner el alimento y tapanlo. O bien vaporeras de metal, silicona o bambú.



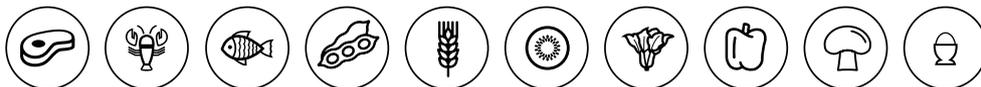
MEDICINA CULINARIA

FUNDAMENTOS BÁSICOS DE COCINA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



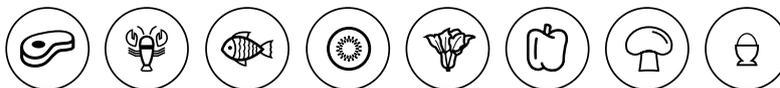
HORNEAR

Horno + bandejas o utensilios aptos para el horno + aceite de oliva virgen. Actualmente hay recipientes de muchos tamaños, materiales y formas.



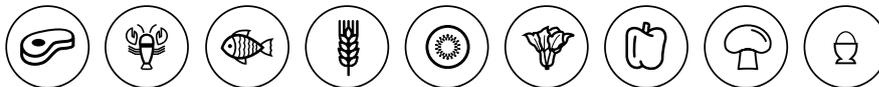
PLANCHA

Sartén o plancha (preferiblemente antiadherente) + espátula o pala escurridora o pinzas + una cucharada sopera de aceite de oliva virgen (10 ml).



FREÍR

Cazo, sartén o freidora + aceite de oliva virgen + espumadera para retirar el alimento + plato cubierto con papel absorbente.





FUNDAMENTOS BÁSICOS DE COCINA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Significado de los iconos



CARNES



LEGUMBRES



HORTALIZAS



MARISCOS



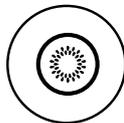
CEREALES



SETAS



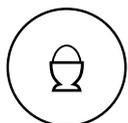
PESCADOS



FRUTAS



VEGETALES



HUEVOS

**EL PLACER DE COCINAR PARA
CUIDAR LA SALUD**