

# Cocción y cambio en la composición de los alimentos

---

 [alianzaalimentaria.org/blog/coccion-y-cambio-en-la-composicion-de-los-alimentos](https://alianzaalimentaria.org/blog/coccion-y-cambio-en-la-composicion-de-los-alimentos)

---

La composición nutrimental de un alimento puede verse afectada como consecuencia de los procesos a los que es sometido, siendo uno de ellos la cocción.

Escrito por Alejandra Gloria Piña

24/10/2020 09:01

En la mayoría de los procesos culinarios los alimentos son sometidos a diversos cambios tecnológicos: producción, elaboración, transformación, preparación y almacenamiento, y a medida que aumenta el grado de transformación, mayores suelen ser las modificaciones de su valor nutritivo.

Muchos procesos culinarios requieren de aplicar calor a los alimentos con el objetivo de mejorar sus características sensoriales, y como lo presentamos en el blog anterior, esto puede generar pérdidas de algunos nutrientes, pero al mismo tiempo, puede mejorar la textura, sabor, y absorción por el cuerpo, de ciertos alimentos.

Durante la cocción, pueden ocurrir alguno de estos fenómenos:

Expansión:

Se da un “intercambio” entre el alimento y el medio de cocción, en donde el alimento suele perder algunos nutrientes, y dejarlos en el agua o grasa con la que está siendo cocinado.

Concentración:

Es la formación de una “costra” en los alimentos que le permite conservar sus nutrientes.

Mixta:

Es la combinación de ambas ocurrencias de modificación de la composición y textura de los alimentos.

Por lo general, la cocción de los alimentos se ha relacionado negativamente a su composición nutrimental, y si bien existen técnicas culinarias que de no realizarse correctamente, con la temperatura y tiempo adecuados, generan una pérdida de

nutrientes, también hay algunas otras que tienen efectos beneficiosos.

La cocción puede destruir elementos anti-nutritivos que existen de forma natural en ciertos alimentos, los cuales dificultan la absorción de ciertos nutrientes de los alimentos, y también produce cambios estructurales y químicos que podrían mejorar la disponibilidad de los nutrientes para el cuerpo humano. Un ejemplo de ello son los antinutrientes de las leguminosas, que interfieren con las enzimas que ayudan a la absorción de las proteínas por el cuerpo humano, pero que al cocinarlas es posible eliminarlo, y por consiguiente mejorar la forma en que nuestro cuerpo aprovecha estas proteínas y otros nutrientes. En general, el calor aumenta la digestibilidad de los alimentos, y esto se refleja en una mejor absorción y utilización de los nutrientes por el organismo. Así mismo, logramos garantizar que los alimentos son inocuos, pues al cocinarlos se destruyen microorganismos que podrían resultar dañinos o provocar enfermedades.

## **Cambios físicos**

---

Al cocinar los alimentos, se producen cambios en su color, textura, olor, sabor, volumen, peso y consistencia, que modifican sus propiedades sensoriales.

Color:

Varía según el alimento y método de cocción. Por ejemplo, al cocinar las verduras hervidas o en caldos, suelen perder un poco de su color, y obtienen una consistencia suave, pero si se cocinan asadas o escalfadas, conservan sus colores vibrantes y textura crujiente.

Olor, aroma y sabor:

El sabor y aroma de los alimentos se obtiene con la degradación de sus azúcares, grasas y proteínas, así como el medio utilizado para cocinarlos.

Sabor:

Según cada técnica de cocción, se pueden potenciar o atenuar ciertos sabores en los alimentos. El medio de cocción, las especias y las grasas utilizadas dan un aporte especial al sabor de los alimentos.

Volumen y peso:

Se dan las siguientes modificaciones:

— Disminución de volumen por la pérdida de agua de la superficie externa de los alimentos.

— Disminución de volumen por la pérdida de materias grasas. También depende del calor, del tiempo de cocción y del contenido graso de los alimentos.

- Aumento de volumen por rehidratación a partir del líquido de cocción.
- Consistencia: El calor produce cambios en la estructura de los alimentos; como resultado serán más tiernos, jugosos y más digestibles.

## **Cambios químicos**

---

Ocurren sobre los nutrientes y composición de los alimentos:

- Proteínas: Mejora su digestibilidad absorción por el organismo.
- Grasas: Puede darse una formación de algunos derivados con efecto desagradable sobre el gusto y olor. También puede variar el valor nutritivo por ganar grasas en su contenido y así aumentar su valor energético.
- Hidratos de carbono: Por lo general, son los que se mantienen más estables frente al cocinado.
- Minerales: En general son estables frente a la mayor parte de los tratamientos culinarios, pero se pueden dar pérdidas producidas por solubilidad del agua.
- Vitaminas: Son sensibles a procesos térmicos, y en general los procesos culinarios producen una pérdida de estos nutrientes.

Es por esto que, dentro de una alimentación adecuada y sostenible, resalta la importancia de la variedad en el consumo de alimentos, y la creatividad de las preparaciones, sobre todo de los alimentos vegetales, para de esta manera obtener el mayor espectro y complejidad de nutrientes, sin dejar de lado las texturas y sabores que hacen de comer un platillo, una experiencia grata.

---

[<< Anterior](#) [Siguiente >>](#)

ComentariosMostrar:

Ingresa tus datos o conéctate para comentar a

Sé el primero en comentar.

powered by [just-comments.com](http://just-comments.com)