

Medidas Higiénico-Sanitarias

¿Por qué debo comer todo cocinado?

Por seguridad alimentaria, pero hay más.

El calor es el principal enemigo de cualquier bacteria, hongo o invasor en general de los alimentos. Además, cocinar algo implica que se va a digerir mejor (facilita la digestión), que los nutrientes se absorberán mejor (como consecuencia de lo anterior) y llegado el caso, incluso se podría decir que es menos saciante (como consecuencia también del primer punto: todo es más rápido, incluida la saciedad; por eso en personas que buscamos que tengan menos apetito recomendamos verdura o fruta cruda, por ejemplo).

El fuego (calor) como amigo

Que cocinar implica mejor digestión lo sabíamos desde que vivíamos en cavernas, hasta el punto en el que se llega a hablar de que cocinar los alimentos permitió la evolución que hemos alcanzado, y esto es por muchas cuestiones indicadas anteriormente:

- 1 **El calor implica la desnaturalización de proteínas;** hace que nuestro estómago tenga menos que hacer. Podemos decir que cocinar es “predigerir” y que “predigerir es pretolerar”.
• • • •
- 2 Por este mismo principio **cocinar los alimentos implica que la absorción sea mayor:** algunos minerales están más disponibles (biodisponibilidad), aunque también están disponibles las fibras vegetales, que son menos difíciles de digerir. Es cierto que estas vitaminas se pierden con el calor, que se les llama vitaminas termolábiles, pero en una cantidad que no tendría por qué ser preocupante.
• • • •
- 3 Por último, **cocinar elimina bacterias,** pero **también disminuye la actividad de agua** del alimento (dicho de otro modo: un alimento cocinado tiene menos agua que en *original* o crudo). El contenido de agua, como líquido de la vida, es fundamental para que se produzcan procesos de proliferación de bacterias y reducir el agua no sólo implica que sea menos probable que algo se reproduzca, sino que también lo invada. Por eso hay alimentos que dejamos en despena (frutos secos, arroz) y otros en nevera (verdura, carne, pescado): por su cantidad de agua.

Si lo piensas, lo anterior es algo que sabemos desde el año 500.000 a. C. (década arriba – década abajo), desde que el *Homo Erectus* descubre cómo usar el fuego y lo empezó a usar para algo más que para calentarse: hacer la primera barbacoa de la prehistoria. Esto, según se dice, nos permitió que nuestro cerebro evolucionase, ¡de pronto éramos capaces de absorber más, con la misma comida!

Tras pasarnos unos cuantos milenios asando, también empezamos a hacer sopas y a calentar agua hacia el año 7.000 a. C., fecha en la que se han datado las primeras vasijas. Piensa que la primera cocina eléctrica data de 1906 de la mano de Albert Marsh, aunque tardó bastante en popularizarse. El fuego directo o indirecto (hornos de adobe, vasijas) ha sido sustituido por el calor de vitrocerámica o inducción sólo en las últimas décadas, tras más de medio millón de años siendo nuestro medio para ganar en digestibilidad, absorción y seguridad alimentaria.

Medidas Higiénico-Sanitarias

Tanto por esta herencia de nuestros abuelos Erectus y Sapiens, como porque implica que las bacterias u hongos causantes de intoxicaciones alimentarias puedan quedar fuera de lo que comemos, es por lo que se suele recomendar que se consuma todo cocinado.

Ahora bien: todo cocinado, no es suficiente. Recuerda también que se debe mantener unas buenas condiciones higiénico-sanitarias: utilizar todo limpio, almacenar todo bien en la nevera... la manipulación de alimentos también es importante.

Bibliografía

1. Armendáriz Sanz JL. Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos. 3.ª edición. Madrid, Editorial PAraninfo, 2017.
2. Gardner A, Mattiuzzi G, Faderl S, et al. Randomized comparison of cooked and noncooked diets in patients undergoing remission induction therapy for acute myeloid leukemia. J Clin Oncol. 2008;26(35):5684-8.