

## RECETA

### TABULÉ DE COLIFLOR

500 grms. De coliflor rallada o triturada en robot de cocina  
zumo de un 1 limón  
media cebolla  
medio pimiento rojo  
medio pimiento verde  
1 tomate  
100 grms. de pasas  
un buen puñado de menta  
otro puñado de perejil  
ralladura de naranja  
1 chile rojo fresco  
sal y pimienta  
aceite de oliva virgen extra

### ELABORACIÓN

La coliflor rallada se macera con zumo de limón durante dos horas.  
Se pican finamente las verduras y se mezclan con la coliflor. Se añaden las pasas además del perejil, la menta y el chile bien picados.  
Se aliña con aceite, sal y pimienta y se conserva en nevera hasta su consumo

## REFERENCIAS

1. Guillén, S., Mir-Bel, J., Oria, R., & Salvador, M. L. (2017). Influence of cooking conditions on organoleptic and health-related properties of artichokes, green beans, broccoli and carrots. *Food chemistry*, 217, 209-216..
2. Nayak, B., Berrios, J. D. J., & Tang, J. (2014). Impact of food processing on the glycemic index (GI) of potato products. *Food Research International*, 56, 35-46.
3. Fabbri, A. D., & Crosby, G. A. (2016). A review of the impact of preparation and cooking on the nutritional quality of vegetables and legumes. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 3, 2-11.



Escuela de Enfermería  
"Salus Infirmorum"  
C/ Ancha 29, 11001, Cádiz  
[www.salusinfirmorum.uca.es](http://www.salusinfirmorum.uca.es)

# Cocinando vegetales



<http://www.notengothermomix.es>

LA  
CIENCIA  
SE COME



## DEFINICIÓN

Los glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos son biomoléculas cuyas principales funciones en los seres vivos son el brindar energía inmediata y estructural.

La glucosa es el principal carbohidrato que consumimos en la dieta.



El **índice glucémico (IG)** es un sistema para cuantificar la respuesta glucémica de un alimento que contiene la misma cantidad de carbohidratos que un alimento de referencia.

Producto	IG <sub>1</sub>	IG <sub>2</sub>
Garbanzos	28	39
Lentejas	26	36
Remolacha	64	91
Patata	50	72
Zanahoria	30	68
Cacahuete	14	21

Valores del índice glucémico, utilizando como patrones la glucosa (IG<sub>1</sub>) y el pan blanco (IG<sub>2</sub>), para algunos productos alimenticios

## INDICE GLUCÉMICO (IG)

La mayor parte de los alimentos contienen carbohidratos en diferentes proporciones, los vegetales y las legumbres también.

Desde el punto de vista nutricional es importante no sólo esta cantidad de carbohidratos, sino también lo rápido que se absorben, porque cuanto más rápido se absorban más rápida y más intensa será la subida de glucosa en sangre (IG).

Conocer el IG puede ser importante en el manejo diario de la diabetes y en este sentido hay que saber que la cocción de los alimentos aumenta su índice glucémico (IG) por lo que las técnicas de cocinado son importantes.

Este concepto también es útil para la práctica del deporte, ya que proporciona información sobre los alimentos más apropiados para obtener energía o para recuperar las reservas energéticas.

Se recomienda que el consumo total de HC debe ser de un 45 - 65% total de la dieta.

## ¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE ESTA TÉCNICA Y LA DIABETES?

El proceso de cocinado en este aspecto es importante, porque según que técnica culinaria utilicemos el índice glucémico y la cantidad de antioxidantes puede cambiar de forma significativa.

Está comprobado que la cocción al vacío mantiene las cualidades de la verduras ya que retiene la capacidad oxidante de alimentos tales como el brócoli, las judías verdes, las alcachofas y las zanahorias en comparación si se estas se hirvieran

Por lo que se considera que la técnica de cocción al vapor, es el método más acertado para mantener la calidad nutricional y que el índice glucémico no se vea incrementado, por lo que supone un beneficio para las personas que padecen diabetes

