

Mitos y leyendas sobre el microondas

No es seguro

Falso: La radiación que emite es de frecuencia baja (radiación no ionizante).

✓ Es seguro

La OMS (Organización Mundial de la Salud) garantiza su seguridad.

Hay una mayor pérdida de vitaminas

Falso: Las microondas no tienen la habilidad de cambiar la estructura molecular.

✓ Menor pérdida de nutrientes

La cocción es similar a una cocción al vapor, con menos pérdidas que en un hervido o en una cocción a la plancha o al horno.

Es peligroso

Falso: Las ondas no pueden traspasar las paredes de metal del microondas.

✓ Las ondas se quedan dentro del microondas

Solo calientan lo que hay dentro.

5 reglas para cocinar en microondas

- Conocer tu microondas.
- Cortar y cocinar los alimentos de manera homogénea y en tamaños pequeños.
- Cuanto más alimento, más tiempo de cocción.
- El tiempo de cocción depende de la cantidad de agua del alimento.
- Dejar que el alimento repose un tiempo.