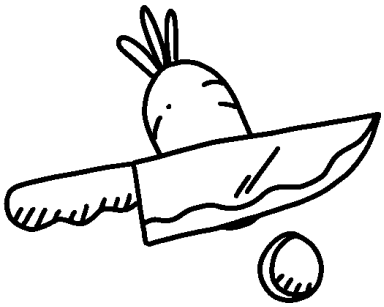
Desmineralización de alimentos

¿Que es? → La desmineralización de alimentos son técnicas que permiten disminuir el contenido de minerales en los alimentos cuando su consumo es restringido, como es el caso de las enfermedades renales.

¿Qué minerales eliminamos? → Sodio, potasio y fosforo, entre otros.

1 Pelar, lavar y cortar los alimentos

Eliminamos suciedad, partes no comestibles, y además permitimos que se desmineralice todo el alimento.

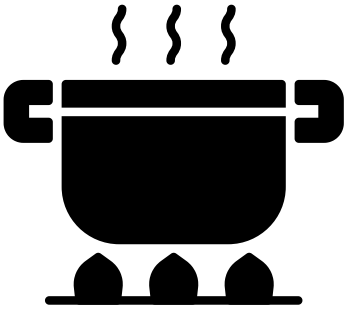


2 Remojar 2 veces por 12 horas

Una vez remojado el alimento, es importante eliminar el agua de remojo. Además, esto facilita y disminuye el tiempo de cocción. Después del primer remojo, es necesario volver a repetir este paso.

3 Someter a cocción

Una vez cocido, es importante eliminar el agua de cocción, de forma que eliminemos los minerales que se encuentran en ella.



4 Segunda cocción

Permite asegurarnos de que se eliminó la mayor cantidad posible de minerales. Una vez finalizada la segunda cocción está listo para su consumo.

Elaborado por Ignacia Tagle Cortés - Interna Nutrición y Dietética UCN 2021