



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

HOJA INFORMATIVA:
COCINANDO A BASE
DE PLANTAS SIN
USAR ACEITE PARA
RESTAURANTES*

Con el 6% de la población de los Estados Unidos identificándose ahora como vegana (1% más que en 2014), y el 30% eligiendo dejar la carne fuera de sus platos para reemplazarla con alternativas basadas en plantas, existe un fuerte y creciente apetito por tener opciones basadas en plantas en el menú. Al mismo tiempo, hay una creciente demanda de opciones basadas en plantas que no contengan grasa añadida, la cual es mayormente impulsada por los pacientes de los médicos que ya han leído la ciencia de la nutrición. Ofrecer alimentos que no contienen aceite puede ocasionar un enorme beneficio positivo en la salud, especialmente para los clientes que luchan con diabetes tipo 2 y padecimientos cardiovasculares. De acuerdo a la explicación del Dr. Caldwell Esselstyn, Jr., quien es Doctor en Medicina, “la realidad es que los aceites son extremadamente bajos en términos de valor nutricional. No contienen fibra ni minerales y son 100% calorías de grasa. Tanto la grasa monoinsaturada como la saturada contenida en los aceites son dañinas para el endotelio, que es el revestimiento más interno de la arteria. Y esa lesión es la puerta de entrada a la enfermedad vascular. No importa si se trata de aceite de oliva, aceite de maíz, aceite de coco, aceite de canola o de cualquier otro tipo”.

Crear opciones basadas en plantas sin usar aceite en los menús de los restaurantes pudiera parecer algo engorroso al principio, especialmente para los gerentes de restaurantes y chefs que han sido entrenados usando sal, azúcar, y aceite para atraer las preferencias de sabor de los estadounidenses. Esta Hoja Informativa ha sido elaborada para ayudar a realizar este ajuste sin problemas y con un enfoque especial en obtener resultados que incluyen un sabor delicioso y apariencia apetitosa.

Substitutos de Aceite y Consejos Para Cocinar sin Aceite:

- Saltear los vegetales usando agua, caldos de verduras, vinos y/o jugos según sea necesario. El truco está en usar pequeñas cantidades de líquidos, 1-2 cucharadas soperas a la vez, para desglasar la sartén según sea necesario. Mantenga la comida moviéndose en la sartén revolviendo con frecuencia. El proceso es similar a saltear con aceite. No es necesario usar caldo de pollo o aceites en ninguna sopa de verduras. El caldo de verduras funciona bien.
- Use ollas y sartenes antiadherentes para evitar que se pegue y queme, como una sartén de acero inoxidable de fondo grueso. Asegúrese de precalentar siempre la sartén.
- Ase las verduras, incluidas las hamburguesas vegetarianas, las papas, el tofu y el tempeh, en las bandejas para hornear forradas de papel encerado o en hojas antiadherentes de silicona especialmente hechas para hornos. Hay hojas de silicona grandes y baratas diseñadas para hornos de estilo restaurante. Como una ventaja adicional, estas bandejas y hojas para hornear hacen que la limpieza sea muy fácil.
- Las verduras asadas son más sabrosas que las hervidas. Considere asar las verduras, incluso si luego serán licuadas para hacer una sopa.
- Se puede reemplazar freír por hornear, y funciona bien con una técnica de empanizado similar: sumerja las verduras en una base hecha de harina o almidón y leche no láctea. Luego cubra las verduras con migas de pan o con hojuelas de maíz trituradas. Coloque las verduras ‘empanizadas’ en una bandeja para hornear forrada con una hoja de silicona y hornee para obtener un resultado dorado y crujiente. Este proceso funciona especialmente bien con alimentos como los aros de cebolla, las “tortitas de cangrejo” o hamburguesas vegetales, las berenjenas, las calabazas criollas y la coliflor.
- La mayoría de las verduras contienen mucha humedad y no se secan demasiado. Sin embargo, para evitar secar



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

o rehidratar un alimento, utilice una vaporera o tenga a la mano una botella con atomizador de agua y rocíe los alimentos antes de meterlos en el horno. Además, rociar panes congelados o refrigerados antes de recalentarlos en el horno los hará que sepan como si estuvieran recién horneados.

- Use nueces, cremas de nueces, semillas, aguacates, frijoles y tofu para preparar aderezos y salsas cremosas. Los mercados internacionales de alimentos, especialmente las tiendas Indias, a menudo venden nueces en trozos a granel a precios de descuento. Use ingredientes adicionales, como vinagres, especias, frutas, mostazas y hojuelas de levadura nutricional, para crear aderezos únicos. Una licuadora con potentes cuchillas y motores (como una Vitamix) es una herramienta muy recomendable. Licuar ayuda a emulsionar las grasas naturales que se producen en muchos alimentos a base de plantas. Para ideas específicas, puede consultar [los libros de cocina PlantPure Nation y PlantPure Kitchen](#) para obtener recetas de más de 30 aderezos y salsas.
- La crema de nueces de la India y la leche de coco (ambos fácilmente disponibles en la mayoría de los supermercados) son excelentes reemplazos para la crema y la mantequilla.
- Cuando prepare panes, masas para pizzas y productos horneados, intente reemplazar los huevos y aceites con aquafaba (jugo de garbanzo), semillas de linaza molidas con agua, puré de manzana, almidón de maíz y agua, semillas de chía molidas con agua, tapioca o purés de frutas. Hay muchas recetas de panes, masas para pizzas y productos horneados en los [libros de cocina de PlantPure](#).
- Deje fuera los aceites al cocinar leguminosas, pastas y granos. Son innecesarios. Mientras que la mayoría de la gente no puede notar cuándo se ha eliminado el uso de aceite de cocina; las personas que han eliminado el aceite de sus dietas pueden detectar rápidamente un plato que ha sido preparado con aceite.

Recursos Recomendados Sobre la Preparación de Comidas sin Aceite

- El artículo *Consejos de Expertos Sobre Cómo Cocinar sin Aceite* proporciona un desglose de cómo saltear, sofreír, hornear y asar sin grasa añadida: <https://www.forksoverknives.com/plant-based-cooking-how-to-cook-without-oil/>
- El video de 4 minutos, *No Oil Saute!* (¡Saltear Sin Aceite!), de la Chef de PlantPure Kim Campbell, repasa consejos y trucos para saltear sin aceite: https://www.youtube.com/watch?v=tvuqzVwDfRs&feature=em-subsub_digest

El enfoque de [la filosofía culinaria de PlantPure Communities](#) es preparar comidas elaboradas con alimentos basados en plantas sin procesar, sin aceites añadidos y con un mínimo de sal y azúcar. Consulte la *Hoja Informativa: Explicación de la Alimentación WFPB Para Propietarios/Gerentes de Restaurantes* para obtener más información sobre este tema.

*Atribución: Esta Hoja Informativa fue generosamente aportada por los chefs de PlantPure Kim Campbell y Fernando Peralta. Ha sido ajustada en algunas partes por PlantPure Communities para cumplir con las necesidades de la Campaña Para Restaurantes de PPC.

Un especial agradecimiento a Jorge Arturo Zubieta Calvert, quien tradujo este documento al español.

Liberación de Responsabilidad: La información compartida por PlantPure Communities (PPC) no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que posiblemente tenga con respecto a una condición médica. Si está tomando medicamentos y está cambiando a una dieta de alimentos basados en plantas sin procesar, debe hablar con su proveedor de atención médica acerca de los cambios que está realizando en su dieta y cómo estos cambios pueden requerir un ajuste en la dosificación de la medicación. Es importante que trabaje junto con su médico para monitorear su condición y la dosis de medicamento durante su cambio de prácticas dietéticas.

¡Recibimos con gusto sus sugerencias e ideas! Por favor, envíelas a info@plantpurecommunities.org. Actualización Junio 2018.