

# Atención: 6 comidas que nunca deben recalentarse en microondas

02/11/2022



El arte de la cocina es apasionante para muchas personas, quienes se esfuerzan para preparar diversos tipos de platos, aunque los cambios en la sociedad llevaron a que muchas personas lleguen a odiar el hecho de preparar algo.

Además, con los nuevos tiempos aquellos que más odian cocinar vieron como **distintas opciones aparecían para salvar la vida en ciertas ocasiones**. La comida a domicilio o preparada, por ejemplo, **consiguieron sacar de un apuro en más de una ocasión a la gente**. Incluso, hay quien se ha llegado a aficionar y convertir esto en tradición.

Pero no todo el mundo ha desistido, ya que en los últimos años, también han surgido técnicas culinarias como el batch cooking que han permitido a muchos organizarse mejor culinariamente. Incluso, otros han optado por aprender a

cocinar en talleres que les han abierto un nuevo mundo de posibilidades.

Lo cierto, es que preparar platos para comerlos en otra ocasión, así, puede ser una salvación. En ese sentido, el microondas es un elemento crucial en la mayoría de hogares por sus bondades. Incluso, hay quien no imaginaria vivir sin este utensilio muy recurrente para calentar o cocinar ciertos alimentos.

## **Alimentos prohibidos para el microondas**

Pese a que el microondas puede ser nuestra salvación, **hay una serie de alimentos que no deberemos recalentar en él.** Algunos, así, **pueden generar unas sustancias tóxicas que deriven en problemas para la salud.** El primero de estos platos es el arroz, ya que solamente deberemos cocinar este producto en platos especialmente preparados debido a **que contiene esporas de Bacillus cereus que sobrevive en algunos casos a la cocción.**

**La carne procesada tampoco debe ser recalentada,** ya que algunas sustancias que sirven para conservarla no son aptas para su cocción en el microondas, por lo que debemos evitar. Algunas **verduras como el nabo o la remolacha-ricas en nitratos-** **tampoco deben ser recalentadas** debido a que se oxida el hierro que contienen.



La carne procesada es uno de los alimentos que no puede pasar por un microondas (Imagen ilustrativa).

Además, la **papa** también es un alimento a vigilar. Pese a que existen algunas preparadas para ello, **pueden producir Clostridium Botulinum, una bacteria que causa el botulismo.**

Los huevos duros tampoco deben recalentarse en el microondas

por culpa del vapor que causa el electrodoméstico, pero la cáscara imposibilita su salida haciendo que explote al pelarlo. Por último, la leche materna cierra la lista. Según las recomendaciones de los principales organismos, es mejor un cazo debido a que el microondas calienta de forma desigual.

Fuente: Crónica