



CAMBIOS EN LOS GRAMAJES DE LOS ALIMENTOS TRAS COCCIÓN

Los alimentos al someterse al cocinado, cambian su peso con respecto al que tenían en crudo. Por ello, debemos establecer una relación entre el peso antes y después del cocinado para poder calcular el gramaje de alimento que corresponde en cada caso a los niños y niñas según edad y sexo.



Nosotros hemos consensuado con el personal de cocina los siguientes parámetros de variación:

Las verduras, reducen su peso a la mitad una vez cocinadas, debido a la pérdida de volumen y líquido.

En el caso de las legumbres, doblan su peso al cocerlas, al igual que las pastas y los arroces.

Las patatas tienen una pérdida de un 25% de su peso una vez que son sometidas a cocción (100g en crudo pasan a 75g cocinadas).

El huevo (en tortilla, cocido...) no presenta cambios significativos en su peso, al igual que los precocinados como las salchichas, hamburguesas, albóndigas...

Los pescados tienden a disminuir un 15% (150gr de pescado crudo son 130gr de cocinado).

Por último, las carnes tienden a disminuir un 20 % (100gr de carne cruda son 80 gr de cocinada).

Todas estas relaciones, nos permiten realizar con mayor exactitud el cuadrante de gramajes donde indicamos al personal de los comedores escolares el peso final del plato cocinado que hay que servirle a cada niño según su edad y sexo.