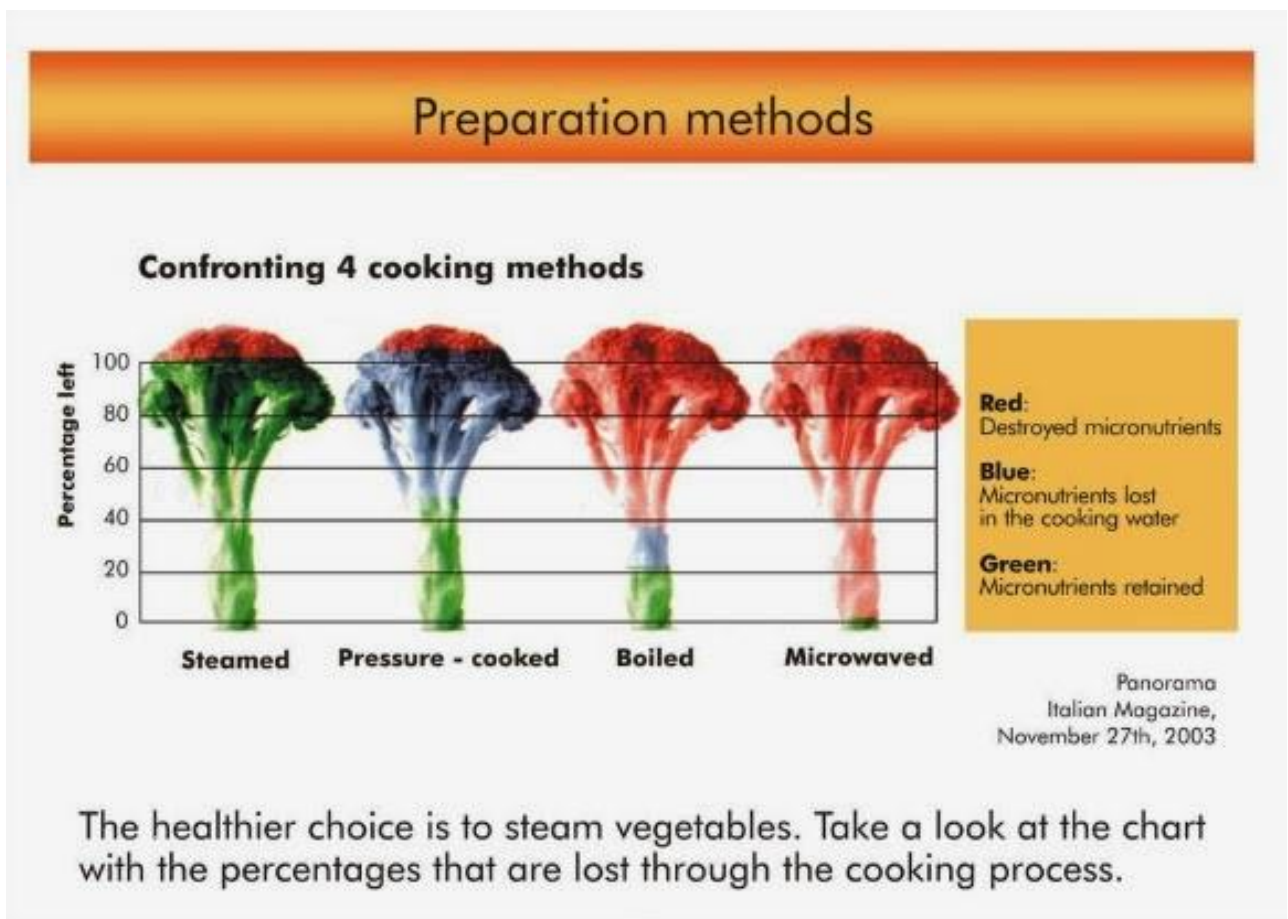




7 razones para no usar el microondas y desterrarlo de la cocina



Como muestra el esquema superior sobre la pérdida de nutrientes según el método de cocción, **el microondas arrasa prácticamente con todo**, como

un incendio, a diferencia de cocer al vapor que es la mejor forma de aprovechar las vitaminas y minerales de los alimentos. Aunque la versión oficial sigue manteniendo que es seguro (también lo decían del Teflón y su uso estará prohibido en el 2015 cuando ya se ha demostrado que es cancerígeno), desde su introducción en las cocinas han existido voces científicas disidentes **alertando de que invertir la forma de calentar los alimentos tenía consecuencias.**

El horno microondas es la técnica de cocción más invasiva de la historia y totalmente inversa a lo tradicional. El fuego, el gas, la electricidad o la vitrocerámica calientan un recipiente y éste al alimento, pero el microondas actúa directamente sobre el producto mediante ondas electromagnéticas que hacen vibrar a gran velocidad las moléculas, chocando unas contra otras y creando **calor mediante fricción.**

Aun con poca repercusión mediática, todas las líneas de alimentación sana y natural coinciden en rechazar el uso de microondas al no compensar los minutos que nos ahorramos de tiempo con la destrucción que genera en los alimentos y en la salud. Estos son **7 motivos para no usar el microondas y desterrarlo de la cocina** y abajo las explicaciones de las expertas Dra Odile Fernández autora de "[Alimentación anticáncer](#)", [Montse Bradford](#) y la bioquímica [Olga Cuevas](#). ¿Realmente merece la pena?

1. **Se destruyen las enzimas y parte de los nutrientes**, como los antioxidantes, hasta en un 75% (ver estudios abajo). Las ondas electromagnéticas hacen vibrar las moléculas de agua de los alimentos motivando una fricción que genera calor, de dentro a fuera. Y esto altera la estructura química de los alimentos
2. **Aumentan los radicales libres** que son cancerígenos e inmunosupresores
3. El consumo de alimentos calentados/cocinados en microondas **debilita el sistema inmunológico y está relacionado con diferentes enfermedades**
4. Las paredes celulares de las verduras al microondas aparecen totalmente desgarradas vistas al microscopio (ver imagen inferior)
5. Generan radiación electromagnética
6. Además de los citados efectos a nivel físico-químico, a nivel energético *desvitalizan* los alimentos
7. Por último, ocupan un espacio importante en la cocina que podríamos usar para algo más sano