



¿Sabes cómo conservar y preparar los alimentos?

La mayoría de alimentos que compramos no son consumidos al momento. Siempre pasa un tiempo antes de comerlos. Por eso es necesario conservarlos bien y, después, prepararlos.



A veces sólo es necesario lavarlos y aliñarlos, como la fruta o la ensalada. Pero la mayor parte de las veces, tendremos que cocinarlos.

La conservación

El objetivo de conservar un alimento es que, cuando vayamos a consumirlo, se encuentre en perfectas condiciones. ¿Cómo se conservan los alimentos? Existen varias formas:

- Con frío: en la nevera o en el congelador, dependiendo del tiempo que queramos conservar el alimento.
- Con calor: la leche, por ejemplo, se somete a temperaturas muy altas que suben muy rápidamente; gracias a esta técnica, se conserva muchos días dentro del tetrabrik.
- Quitando o añadiendo algo. Por ejemplo, a los envasados al vacío se les quita el aire, a las mermeladas se les añade azúcar, a los deshidratados se les quita agua, etc.
- Con conservantes alimentarios: sustancias autorizadas que garantizan una perfecta conservación.



La preparación

También a la hora de preparar los alimentos contamos con varias técnicas diferentes:

- Fritura: el alimento se introduce en aceite o grasa caliente. Conviene no abusar de las frituras, porque las grasas son ricas en calorías.
- Cocción: el alimento se introduce en agua hirviendo. Se usa para hacer pasta, sopa, arroz, verdura, etc.
- Asado: el calor se transfiere al alimento por radiación. El pan o las carnes y pescados asados se preparan así.
- Microondas: las moléculas de los alimentos vibran y se calientan a gran velocidad.
- Sin calor: aliñar las ensaladas, elaborar zumos de frutas o marinar pescados son técnicas de cocina que no utilizan la aplicación del calor.

COCINAR ES IMPORTANTE POR VARIAS RAZONES:

FACILITA UNA DIETA SANA, EQUILIBRADA, SEGURA Y ADEMÁS PERMITE DISFRUTAR DEL PLACER DE LA COMIDA.



Nestlé

Con la colaboración de:

