

¿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:

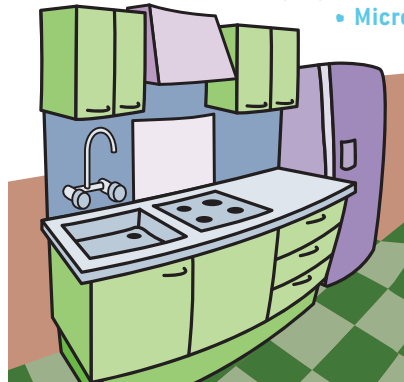
- **Con frío:** en la nevera o en el congelador, dependiendo del tiempo que queramos conservar el alimento.
- **Con calor:** la leche, por ejemplo, se somete a temperaturas muy altas que suben muy rápidamente; gracias a esta técnica, se conserva muchos días dentro del tetrabrik.
- **Quitando o añadiendo 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.

Resume aquí lo que has aprendido en este tema

Recuerda **apuntar** en una hoja en blanco **lo más importante** del tema **antes** de escribir aquí el resumen.
