

La cocción de los alimentos

1. Elige el proceso que se utiliza en la cocción.



2. Coloca una **V** a los círculos en los que aparezcan acciones referentes a las ventajas de la cocción.

- ☒ Facilita la digestión de los alimentos.
- ☒ Acelera la descomposiciones de los alimentos.
- ☒ Mejora el sabor de los alimentos y los hace más apetitosos.
- ☒ Previene enfermedades al evitar el desarrollo de microbios.
- ☒ Retarda la descomposición de los alimentos.
- ☒ Cambia la consistencia, los hace más duros.

3. Observa con atención cada grupo de alimentos y elige aquel que necesita de cocción para poder consumirse.



4. Escribe el nombre de la forma de cocción que se usa en cada caso.

asar

cocer al vapor

freír

hornear

hervir

