Cocción y descomposición de alimentos

Libro de la SEP: La cocción y la descomposición de los alimentos. Páginas 84 a 89

La **cocción** es un proceso que, por efecto del **calor**, modifica las características de los alimentos y retarda su descomposición, pues impide el desarrollo de microorganismos nocivos. La cocción altera el sabor, olor, color y consistencia de los alimentos y los reblandece.

Estos cambios **facilitan la digestión** y favorecen la asimilación de los nutrimentos. Algunas formas de cocción de los alimentos son: **hervir**, **asar**, **freír**, **cocer al vapor**, **hornear**, **guisar**, **baño maría** y en el **microondas**.

Los **alimentos se descomponen** por efecto de la temperatura, la luz, el aire, la humedad, la sequedad y los microorganismos (bacterias o mohos) que causan **enfermedades**. No deben consumirse alimentos con color, olor o sabor alterado.

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

   a) Exposición al frío b) Exposición al calor c) Exposición al aire d) Exposición a la humedad

2. Escribe cuatro propiedades de los alimentos que cambian por el calor.

3. Colorea de **rojo** los círculos en los que aparezcan acciones referentes a las ventajas de la cocción.

   - Facilita la digestión de los alimentos.
   - Acelera la descomposición de los alimentos.
   - Mejora el sabor de los alimentos y los hace más apetitosos.
   - Previene enfermedades al inhibir el desarrollo de microbios.
   - Retarda la descomposición de los alimentos.
   - Facilita el proceso de asimilación de nutrimentos.
   - Cambia la consistencia, los hace más duros.

Aprendizaje esperado: Identifica que la temperatura y el tiempo influyen en la cocción de los alimentos. Identifica que la temperatura, el tiempo y la acción de los microorganismos influyen en la descomposición de los alimentos.

© SANTILLANA

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



A _____ B _____ C _____ D _____

5. Marca con una ✔ las formas comunes de cocción para cada alimento.

Alimento	Formas de cocción				
	Hervir	Asar	Freír	Hornear	Al vapor
Frijol					
Pollo					
Pescado					
Bistec de res					
Papa					
Huevo					

6. Anota el proceso de cocción útil para evitar la descomposición.

- Leche → _____
- Verduras → _____
- Conejo → _____
- Pescado → _____

© SANTILLANA

LIVEWORKSHEETS