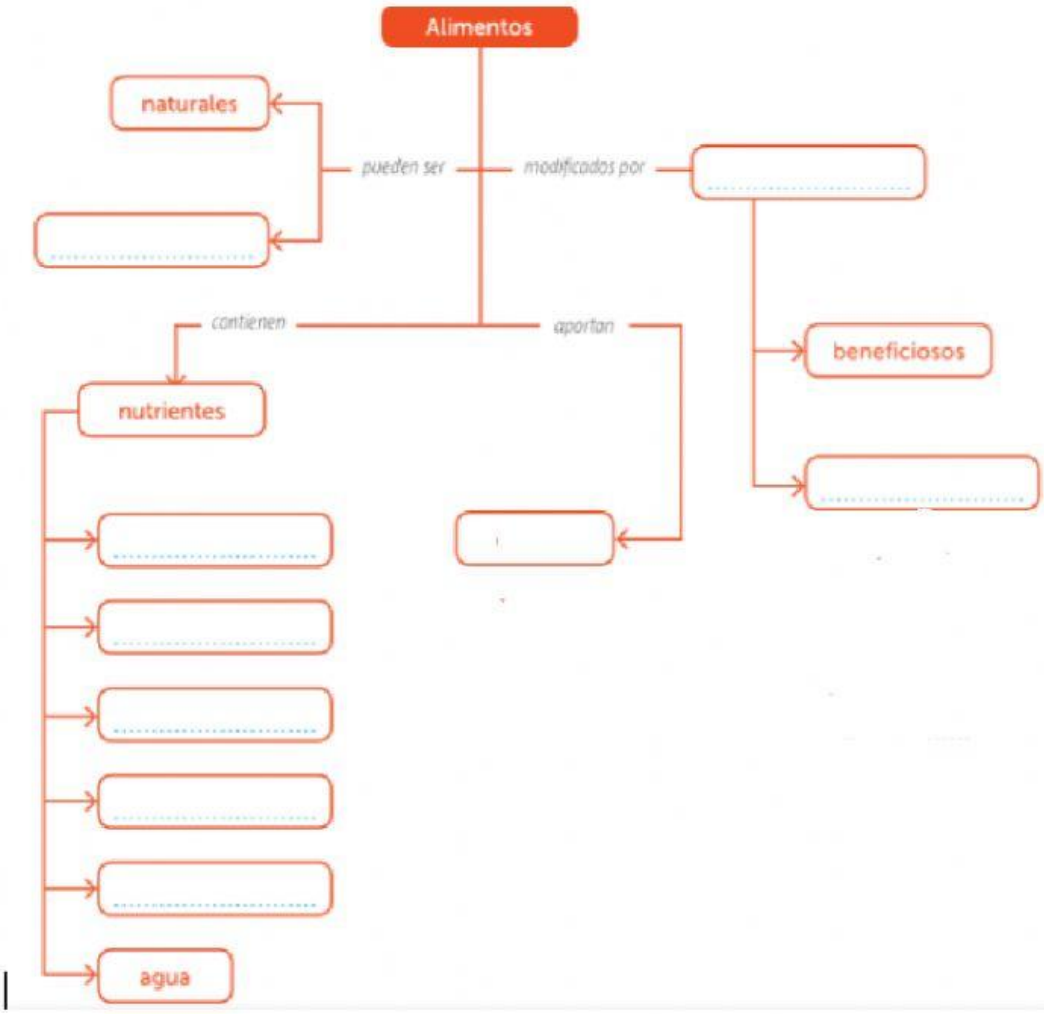
LOS ALIMENTOS Y SUS TRANSFORMACIONES

1 Uní cada método de conservación de alimentos con su definición.

Desecación	Se envasan dentro de latas herméticamente cerradas para evitar que el aire ingrese y entre en contacto con ellos.
Deshidratación	Es un método industrial que consiste en una etapa de calentamiento seguida de un enfriamiento rápido. No se alteran las características ni el valor nutritivo de los alimentos.
Pasteurización	Se exponen a temperaturas mayores a 100 °C para evaporar el agua. Los alimentos quedan en forma de "polvo" y se pueden reconstituir con agua.
Enlatado	Se colocan en una heladera o en un freezer para conservarlos durante un mayor tiempo.
Refrigeración y congelamiento	Se exponen al calor del Sol para eliminar el agua que contienen.

2. Completa el cuadro arrastrando cada cartel donde corresponda:

PROTEINAS	**PERJUDICIALES**	**ENERGIA**	**LIPIDOS**
CARBOHIDRATOS	**VITAMINAS**	**MINERALES**	**ARTIFICIALES**
MICROORGANISMOS			



3. Arrastra cada cartel para completar las oraciones:

Completá estas oraciones referidas a la alimentación.

Una _____ es un plan alimentario.

La _____ debe ser equilibrada.

La _____ es una enfermedad en la que la ingesta diaria de alimentos es mayor que la necesaria.

La _____ implica un consumo de alimentos insuficiente en cantidad y calidad.

ALIMENTACION

DESNUTRICION

OBESIDAD

DIETA

Identificá entre las opciones los alimentos elaborados.



- [ ] Milanesa.
- [ ] Crema.
- [ ] Queso.
- [ ] Pepinos.
- [ ] Mermelada.
- [ ] Tomate.

¿Qué método de conservación utiliza el frío para impedir la reproducción de microorganismos?

- [ ] Enlatado.
- [ ] Salmuera.
- [ ] Refrigeración.
- [ ] Congelamiento.
- [ ] Desecación.
- [ ] Pasteurización.

