

Acciones que modifican los alimentos

Cuando en casa manipulamos los alimentos, usamos técnicas simples para que el producto final mantenga sus propiedades. En cambio, los alimentos procesados industrialmente son producto de transformaciones que restringen los nutrientes originales e incorporan una gran cantidad de conservantes que impactan negativamente en la salud.

Algunas de las acciones más habituales para transformar alimentos son las siguientes:

Calentar

Debido al cambio de temperatura, las características de algunos alimentos se modifican. Por ejemplo, cuando se calienta azúcar se obtiene caramelo.



Mezclar

Al mezclar dos o más alimentos se puede obtener uno nuevo. La salsa golf, por ejemplo, es una mezcla entre mayonesa y ketchup.



Batir

Batir un alimento puede cambiar sus características. El merengue, por ejemplo, se obtiene batiendo claras de huevo y azúcar.



Escribí dentro de este cuadro una receta en la cual se utilicen las tres acciones que transforman a los alimentos.

Receta de:

Ingredientes:

Procedimiento: