

Los Alimentos

Los alimentos son aquellos que toda persona o ser vivo comen y beben para sobrevivir. Estos se pueden clasificar por medio de diferentes tipos de acuerdo a su composición. Los dos grupos más grandes son los:

1. Orgánicos que son todos aquellos que aportan al ser humano vitaminas, grasas, proteínas y carbohidratos.
2. Inorgánicos son aquellos alimentos que nos aportan energía.

Otro tipo de clasificación y la cual es utilizada por los nutricionistas para que las personas puedan tener una dieta más balanceada es por medio de la clasificación de:

1. Cereales y legumbres
2. Lácteos y sus derivados
3. Pescado
4. Huevos
5. Carnes
6. Grasas y aceites
7. Futas y verduras
8. Azúcares

El alimento permite que las personas puedan regular y mantener un buen metabolismo. Sin alimentarse de forma correcta, toda persona no podrá gozar de una buena salud, la cual ayuda también a poder desenvolverse de una mejor manera en sus actividades diarias como el estudio, el trabajo y desarrollo personal.

A través de los años las personas han aprendido a preparar los alimentos de diferentes formas y de acuerdo a los instrumentos con que cuentan. Existen diferentes pasos que deben de realizarse siempre, que son el limpiar, preparar y almacenar.

Tipos de preparación:

Una forma que se utiliza para preparar alimentos es por medio de la **“ebullición”**. La ebullición o **hervir** como también se le conoce es cuando el agua cambia su estado y se vuelve gaseoso. En otras palabras el agua llega al punto de tener

burbujas debido al calor que tiene la misma. Algunos de los alimentos que se preparan por este medio son algunas verduras y el arroz por ejemplo.



Al vapor es otro tipo de forma como se pueden preparar los alimentos. Aunque estos puedan ser parecidos a la definición que acabamos de leer, **“cocinar por ebullición o hervir”**, la diferencia con esta preparación es que los alimentos solo se cocinan al vapor y no sumergidos en agua. Usualmente las ollas en que se pueden cocinar de esta forma tienen una olla con agujeros que es colocada sobre la olla que tiene el agua. El vapor que reciben los alimentos del agua al hervir es lo que completa la cocción de estos alimentos. Otro método muy parecido a este es conocido como **“el baño de María”**, en el cual se coloca un alimento en un recipiente que está sobre otro recipiente más grande en el cual hay agua que está caliente. Muchas salsas son preparadas de esta forma.



La **fritura** se le conoce al tipo de cocimiento que se hace sobre grasa o aceite a temperaturas altas con tal de que el alimento que se está friendo quede seco, crujiente e inclusive dorado. Existen diferentes tipos de forma como se puede hacer la fritura. La que usualmente vemos en la calle o en restaurantes es que sobre un recipiente que tiene agujeros se coloca el alimento y el mismo se sumerge en una olla que está llena de aceite caliente. En casa aunque se puede hacer este tipo de

cocina, usualmente sobre un sartén se deja caer un poco de aceite y en el se fríe el alimento. Ciertos alimentos que se pueden preparar por este medio son el pollo, las papas, los plátanos.



El **asado** es otro tipo de preparación de comida donde los alimentos son expuestos al calor del fuego. En Guatemala se conoce este modo de preparación como **a la parrilla**. Uno de los principales alimentos que se preparan por este medio es la carne, sin embargo hay vegetales, embutidos y otros que también pueden ser preparados.

