



NOMBRE DEL ALUMNO:

Kenny Janeth Hernández morales

NOMBRE DEL TEMA:

Cuadro sinóptico

NOMBRE DE LA MATERIA:

Nutrición

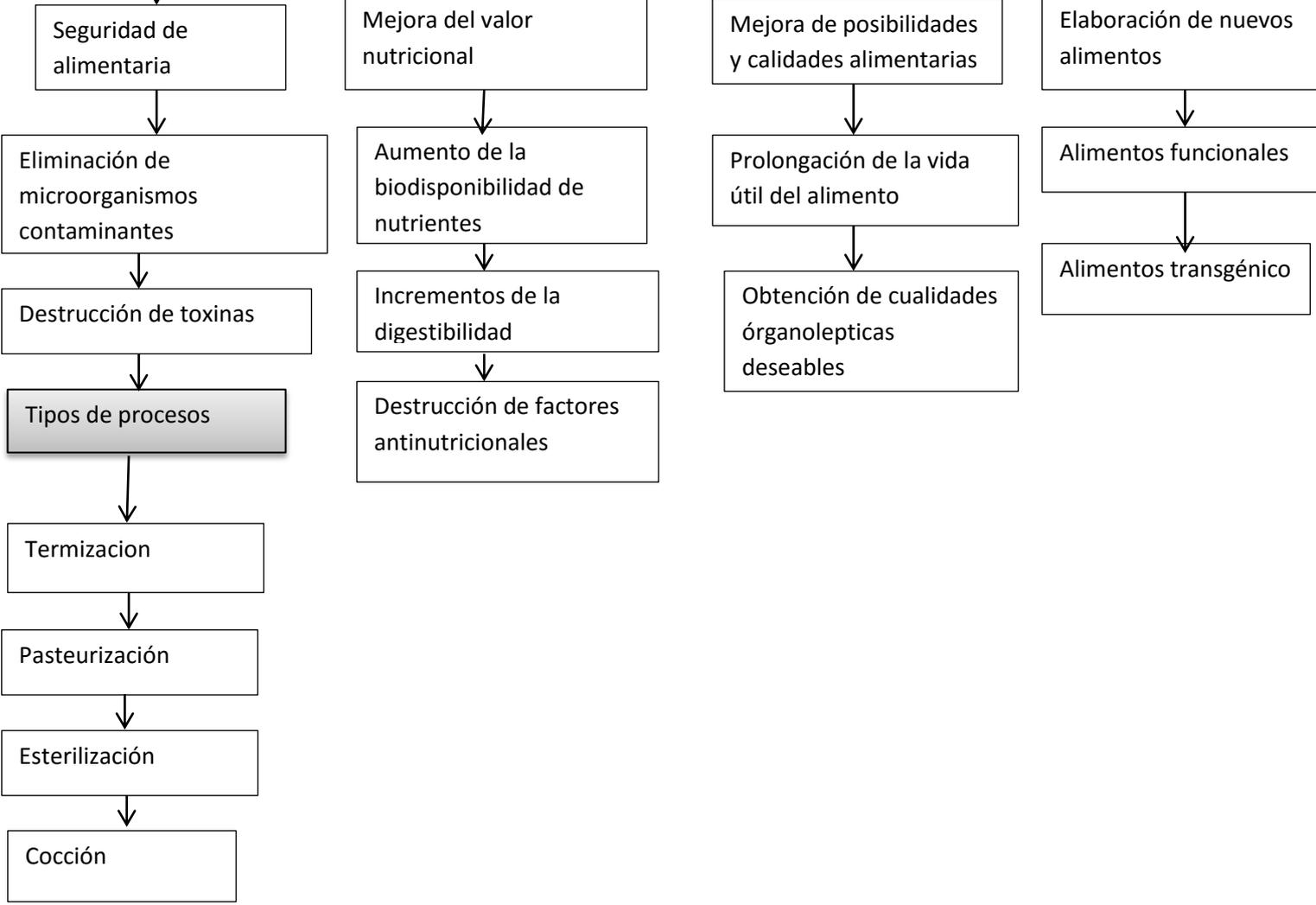
NOMBRE DEL PROFESOR:

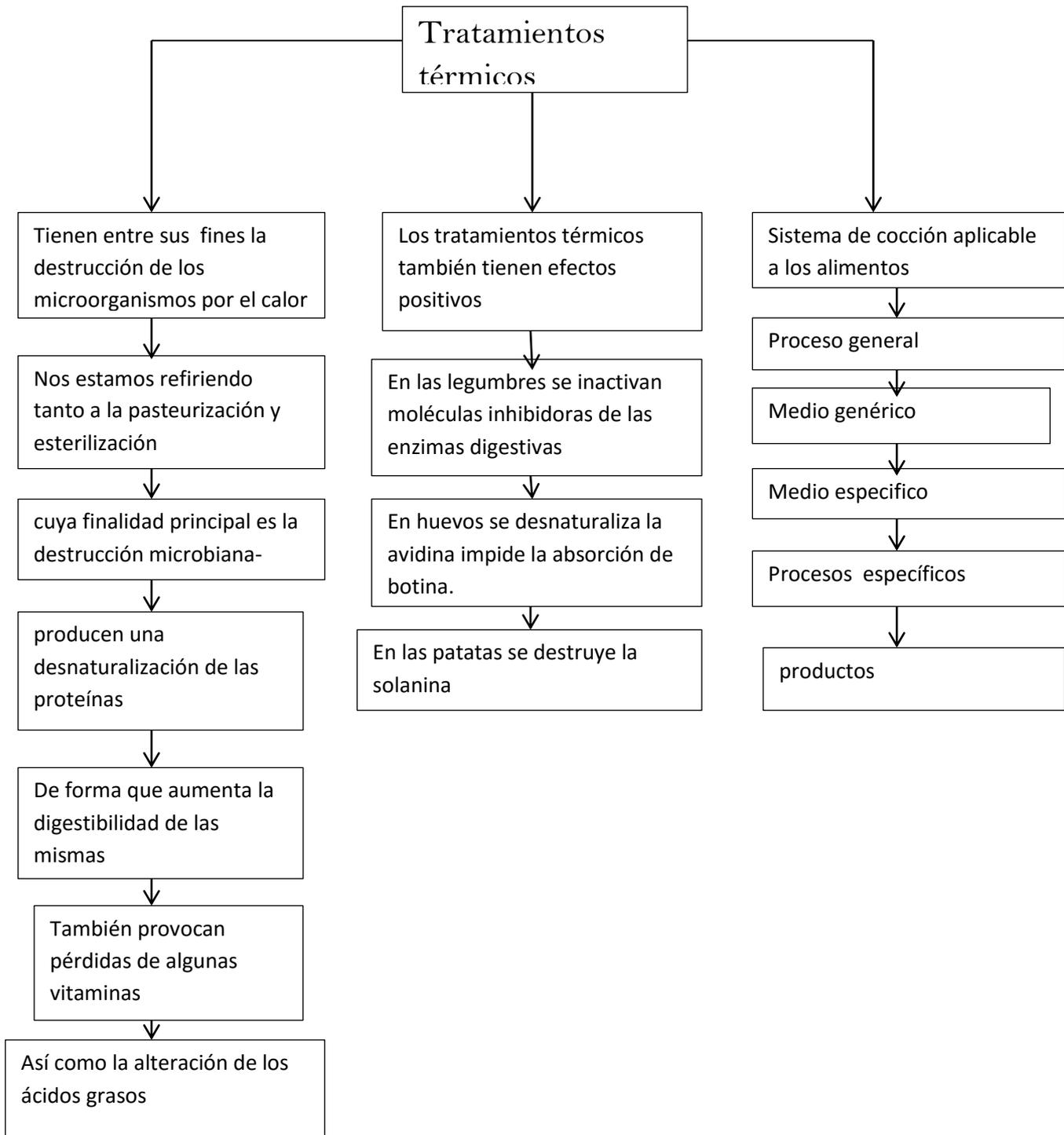
Gabriela Eunice García Espinoza

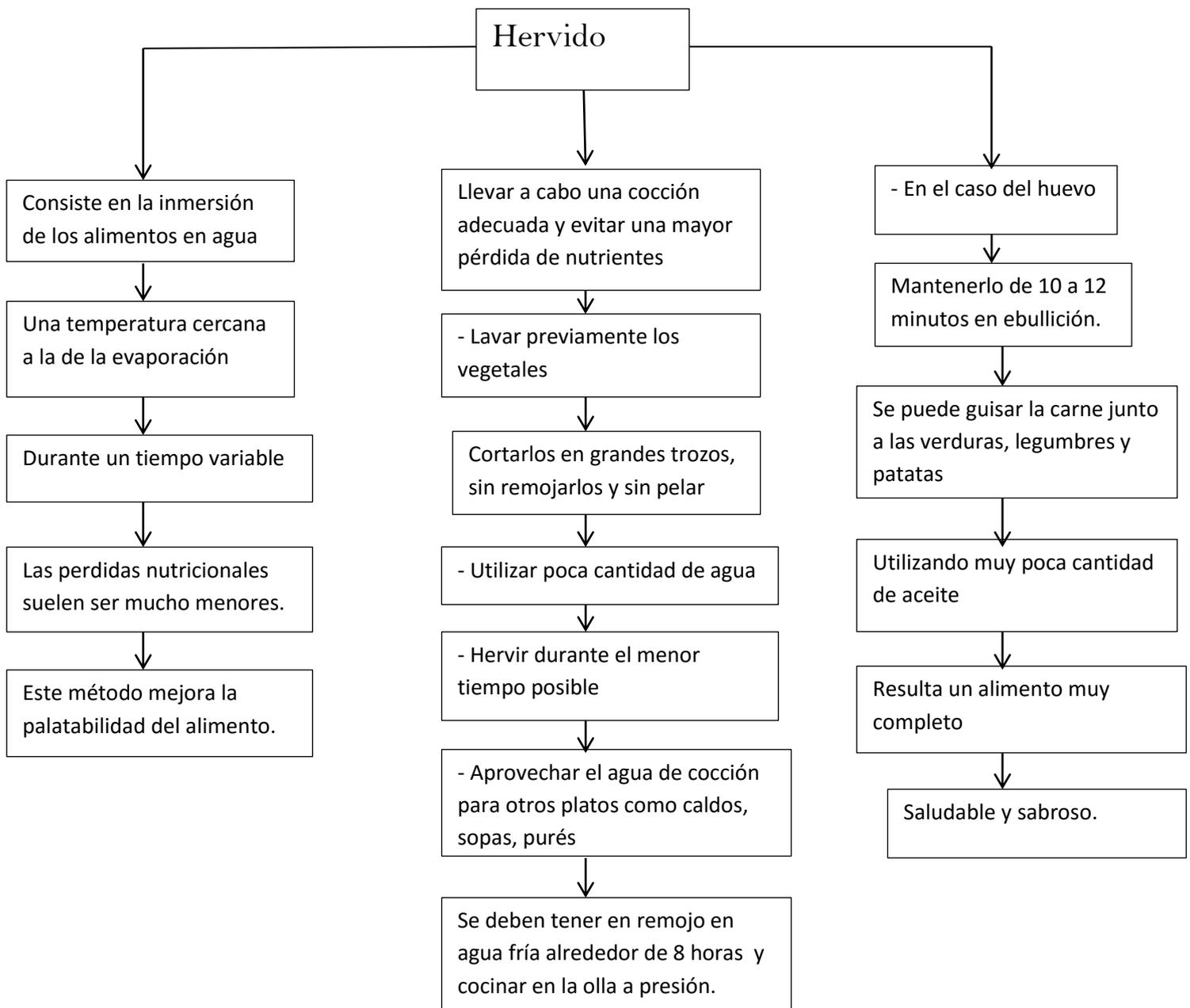
GRADO: I

GRUPO: A

Alimentos proceso
tecnológico







Fritura

El cual se calientan los alimentos -en grasa

Durante un tiempo relativamente corto.

La grasa se transfiere al alimento -entre un 10 y un 40%

Esta grasa caliente es susceptible de sufrir ciertas modificaciones

Que podrían ser tóxicas y afectar al valor nutricional del alimento.

Una fritura correcta se debe

- Usar aceite de oliva

No se debe mezclar el aceite de oliva con otros aceites

Utilizar una cantidad abundante de aceite

Calentar el aceite a fuego medio

Poner como temperatura máxima 200 C

Introducir el alimento cuando el aceite haya alcanzado la temperatura adecuada

- Para freír congelados

Impedir que el alimento pierda agua y micronutrientes.

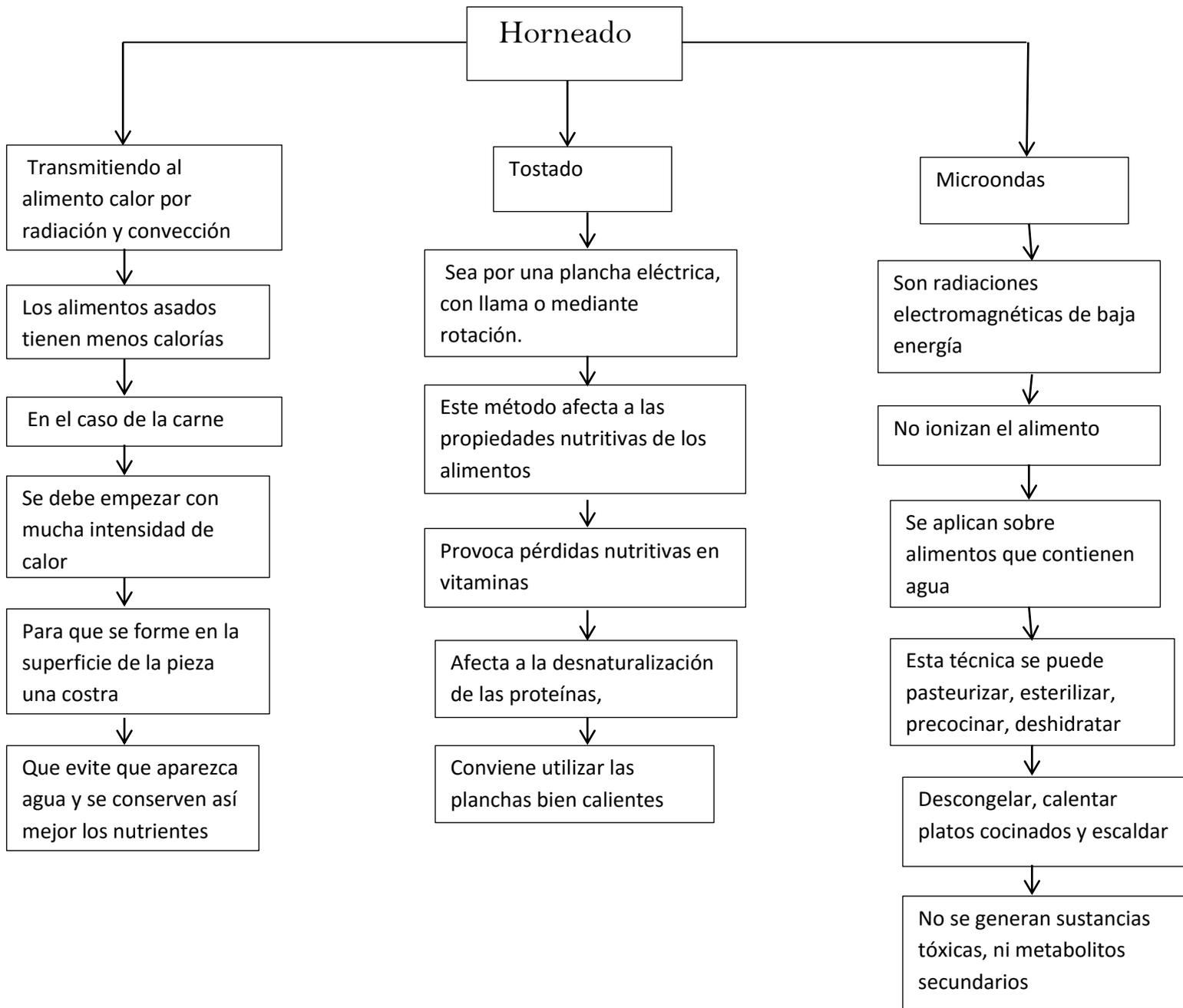
Introducir la cantidad justa para que no descienda la temperatura del aceite

- Cuando se haya frito el alimento

Colocarlo sobre papel absorbente o una rejilla

Para eliminar el aceite sobrante.

Filtrar rápidamente el aceite usado para eliminar las partículas que queden



Esterilización

