Ejercicios sobre hortalizas

1. ¿Qué grupos de alimentos se engloban dentro de la denominación de hortalizas?
2. Pon ejemplos de:

* Raíces que sean hortalizas:
* Tubérculos que sean hortalizas:
* Frutos que sean hortalizas:
* Semillas que sean hortalizas:
* Bulbos que sean hortalizas:
* Hojas que sean hortalizas:

1. Cita los procesos industriales más habituales que se realizan con hortalizas
2. Explica brevemente el proceso de congelación en hortalizas
3. ¿En qué consiste el proceso de liofilización?
4. La fabricación de encurtidos se basa en…
5. ¿Qué nutrientes se pierden en el escaldado, esterilización térmica y en los procesos de deshidratación?
6. ¿Cuáles son los componentes principales de las hortalizas?
7. ¿Cuáles son las vitaminas más abundantes en las hortalizas?
8. Los hidratos de carbono de las legumbres son los responsables de su calidad. ¿A qué es debido?
9. ¿Cómo se elabora el tomate en la industria?

12. Los azúcares más importantes del tomate son:

13. A pesar de tener una proporción pequeña de pectinas, el tomate tiene gran interés tecnológico. ¿A qué se debe?

14. El componente más importante de la patata es …

15. La presencia de azúcares en la patata no es deseable. ¿Cómo se evita su formación?

16. ¿Cuál es el hidrato de carbono de reserva de la alcachofa?

17. En el espárrago la fibra es importante debido a …

18. El tipo de fibra del espárrago, hace que sea fibroso y que aumente incluso después de cortado. Explica, brevemente, cómo se logra retardar este proceso.

19. ¿Por qué causan flatulencia las legumbres?

20. Cita los ácidos orgánicos más abundantes de las hortalizas

21. Cita algunas características de las proteínas de las legumbres

22. Las alubias ayudadas con pan son excelentes nutritivamente hablando. ¿Por qué?

23. ¿Cuáles son las legumbres más ricas en grasa?

24. Explica cómo se puede evitar el enranciamiento de los guisantes

25. Cita los colorantes principales de las hortalizas poniendo ejemplos concreto

26. Una persona hipertensa necesita una dieta pobre en sodio. ¿Qué hortalizas le recomendarías?