

1. Lee con atención y haz un resumen del texto
2. Elabora un cuestionario de 10 preguntas con sus respuestas
3. Elabora una sopa de letras con por lo menos 20 palabras que encuentres importantes de la lectura, ésta debe estar contestada resaltando las palabras que elegiste.

Aceite vegetal

Un aceite vegetal es un triglicérido extraído de una planta. El término "aceite vegetal" puede definirse estrechamente como referido solo a los aceites vegetales que son líquidos a temperatura ambiente, o definidos ampliamente sin tener en cuenta el estado de la materia de la sustancia a una temperatura dada. Por esta razón, los aceites vegetales que son sólidos a temperatura ambiente a veces se llaman grasas vegetales. En contraste con estos triglicéridos, las ceras vegetales carecen de glicerina en su estructura. Aunque muchas partes de la planta pueden producir aceite, en la práctica comercial, el aceite se extrae principalmente de las semillas.

En el envasado de alimentos, el término "aceite vegetal" se utiliza a menudo en las listas de ingredientes en lugar de especificar la planta exacta que se está utilizando, especialmente cuando el aceite utilizado es menos conveniente para el consumidor o si se utiliza una mezcla, como los aceites de palma, colza, soja y cártamo (mientras que el aceite de coco y el aceite de oliva pueden ser percibidos como más deseables).

Usos del aceite vegetal

Los aceites extraídos de las plantas se han utilizado desde tiempos antiguos y en muchas culturas. Como ejemplo, en una cocina de 4.000 años de edad, desenterrada en el Parque Estatal de Charlestown de Indiana, el arqueólogo Bob McCullough de la Universidad de Indiana-Universidad Purdue Fort Wayne encontró evidencia de que grandes losas de roca se utilizaba para aplastar nueces de nogal y el aceite era entonces extraído con agua hirviendo. La evidencia arqueológica muestra que las aceitunas fueron convertidas en aceite de oliva desde al menos el año 6000 a. C. y el 4500 a. C. en el actual Israel y Palestina.

Usos culinarios

Muchos aceites vegetales se consumen directamente, o indirectamente como ingredientes en los alimentos – un papel que comparten con algunas grasas animales, incluyendo mantequilla, ghee, manteca de cerdo y Schmaltz. Los aceites cumplen una serie de objetivos en este papel:

Acortamiento – para darle a los pasteles una textura desmenuzable.

Textura – los aceites pueden servir para hacer que otros ingredientes se peguen menos.

Sabor – mientras que los aceites menos sabrosos son más económicos, algunos aceites, como el aceite de oliva, sésamo o almendras, pueden ser elegidos específicamente por el sabor que confieren a otros alimentos.

Base del sabor – los aceites pueden también "llevar" sabores de otros ingredientes, puesto que muchos sabores son debidos a los productos químicos que son solubles en aceite.

En segundo lugar, los aceites se pueden calentar y utilizar para cocinar otros alimentos. Los aceites adecuados para este objetivo deben tener un alto punto de inflamación. Tales aceites incluyen los aceites de cocina principales – soja, nabina, canola, girasol, cártamo, cacahuete, algodón, etc. Los aceites tropicales,

tales como el coco, la palma, y los aceites de salvado de arroz, se valoran particularmente en las culturas asiáticas para cocinar a alta temperatura, debido a sus puntos de inflamación inusualmente altos.