

La tostada química

Virginia Reyna Martínez Hernández y María de los Ángeles Colín Cruz
 vrmh0105@yahoo.com.mx y macolinc@uaemex.mx

De tanto que hemos hablado de comida, seguro ya tienes hambre. Por eso, te proponemos que prepares una tostada de atún.

Instrucciones

Antes de empezar, lávate las manos, después haz una mezcla con el atún (previamente escurrido) pide a tus papás que te ayuden a abrir la lata, el jitomate y el aguacate. Toma una tostada y unta una cucharada de frijoles sobre ésta. Distribuye la mezcla de atún sobre la tostada, luego coloca la lechuga y la crema.

1 aguacate picado (agrégale unas gotas de limón para evitar que se oscurezca)
 Aporta: Grasa libre de colesterol

Lechuga cortada en tiras (no olvides desinfectarla y escurirla)
 Aporta: Vitamina C

1 Lata de atún en agua
 Aporta: Vitaminas B3, B6, B9 y B12, A y D; fósforo y magnesio

1 ó 2 cucharadas de crema
 Aporta: Grasa

1 Jitomate picado
 Aporta: Vitamina C

Frijoles refritos
 Aporta: Fibra, vitaminas B1, B2, niacina y ácido fólico

2 Tostadas
 Aportan: Proteínas, calcio y fibra



La tostada que preparaste es un alimento muy completo ya que te aporta muchos nutrientes.

¡La química en acción!

¿Recuerdas lo que leíste sobre la composición química del maíz?

Las tostadas son tortillas de maíz secas. ¿Sabes por qué las tortillas se secan y se vuelven duras?, principalmente por su estructura y su alto contenido de humedad que es casi la mitad de su peso. A diferencia de un plátano que tiene una cáscara, las tortillas no tienen protección natural y, si la dejas a temperatura ambiente, pierde lentamente su humedad. De esta manera, la química nos explica la formación de lo que comúnmente conocemos como tostadas.

Para mejorar su sabor, las tostadas pueden freírse. También puedes obtener una tostada al freír una tortilla fresca pero iabsorberá mucho aceite! porque la cantidad de humedad que contiene será reemplazada por éste. Así que recomienda a tu mamá que antes de freír las tortillas, se asegure que estén totalmente secas para que sean más sanas.

¿Interesante, no? Si quieres saber cómo la ciencia puede ayudarte a descubrir más sobre los alimentos que comes diariamente, te invitamos a que nos escribas.