

## ECHAR SAL EN LAS ZANAHORIAS

### EXPLICACIÓN CIENTÍFICA

Sabemos que la sal penetra lentamente en los alimentos incluso a baja temperatura y que este proceso es más rápido cuando los cocinamos. Vemos que la velocidad de difusión (penetración) de la sal se duplica con cada  $10^{\circ}\text{C}$ , hasta la ebullición. Cuando cocinamos las verduras, el ritmo de penetración de la sal es más lento que cuando cocinamos carne. Para que la sal penetre en toda la profundidad de la verdura, deberá atravesar dos “paredes”, las membranas (lados) que envuelven a las células vegetales; en la carne, sin embargo, sólo hay una “pared”. Además, la membrana que envuelve las células de los animales es más delgada.

Al agregar la sal en el proceso de cocinado damos a la misma más tiempo para penetrar en el alimento y sazonar los trozos de alimentos en todo su espesor. En cambio, si agregamos la sal al final del proceso de cocinado, el sazonado se queda en la superficie, y cuando lo degustamos nos encontramos con un sabor salado destacado e intenso. Además, hasta una concentración determinada de la misma, la sal ayuda a conservar las propiedades de las células. Por eso, los alimentos salados al inicio del proceso de cocinado mantienen su forma más que los alimentos salados al final del proceso de cocinado.