

12.- Respuesta correcta: a)

El contenido de vitaminas es máximo en los alimentos frescos recién recolectados; posteriormente sufren mermas durante el almacenamiento (oxidación por la luz y el aire) y la manipulación; así por ejemplo se reduce el contenido de vitaminas en los procesos de pelado, troceado, prensado y molienda, y sobre todo en el tratamiento térmico, de forma que a más tiempo-temperatura de calentamiento, mayor pérdida vitamínica se produce. Algunas vitaminas son solubles en agua, por lo que en el proceso de cocción, parte de estas pasan al agua.

