

CONOCIENDO LOS ALIMENTOS - 1

GCG food tiene el agrado de contactar nuevamente a la “Gran Familia” del Seminario, y en ésta oportunidad les acerca el *menú del mes de mayo* e *información nutricional*.

¿Cómo combatir el frío? La sopa, el mejor aliado del invierno.



Cuando el frío empieza a hacerse sentir en cada uno de nosotros, nada mejor que combatirlo con reconfortantes **caldos y sopas**. Su alto contenido en agua **ayuda a la hidratación de nuestro organismo**.

Su versatilidad en la composición de menús equilibrados, permite la utilización de múltiples ingredientes enriquecedores cómo:

- alimentos ricos en proteínas
- productos ricos en antioxidantes

La sopa es muy *nutritiva*, ya que está elaborada a partir de productos naturales tales como verduras, cereales, carnes, pescados y lácteos. Asimismo, es importante destacar su **tiempo de cocción moderado que permite mantener las propiedades de todos sus ingredientes**.

Un poco de historia...

El origen de la sopa se remonta a la *antigüedad*, cuando surgió la necesidad de hacer los alimentos más blandos para facilitar su digestión y masticación. Para ello, se comenzaron a mezclar los alimentos duros con agua hirviendo, apareciendo por primera vez eso que hoy llamamos caldo.

En la *época romana*, la sopa cobró mayor importancia y se empezaron a explorar más posibilidades y variedades para su preparación. Así, se la comenzó a mezclar con toda clase de frutas y verduras.

Hoy en día, luego de una larga evolución, este es un alimento básico en toda dieta nutricional presentando variadas y exquisitas recetas para el gusto de todos los consumidores.