

Nutrición en el Espacio

Los alimentos espaciales se conservan enlatados o envueltos en papel de aluminio. Pueden ser liofilizados, de baja humedad, precocinados o deshidratados



La alimentación de los astronautas en el espacio debe incluir 15% de proteínas, 30% de grasas, 50% de carbohidratos y 5% de líquido. Frutas, nueces, pollo, carne de res o bebidas como el café son algunos de los alimentos que se llevan al espacio

¿SABÍAS QUÉ..?

Investigaciones de la Estación Espacial Internacional han demostrado que el cultivo de alimentos no solo es viable en el espacio, sino que estos alimentos ostentan el mismo poder nutricional que los resultantes de los experimentos realizados en la tierra con las mismas condiciones.

Los alimentos espaciales son muy parecidos a los que se consumen en la Tierra. Incluyen verduras, postres congelados, alimentos refrigerados, frutas y productos lácteos. Sin embargo, los alimentos llevados al espacio deben cumplir nutritivamente las necesidades medias de los astronautas.

Dependiendo de las nacionalidades de los astronautas que forman el equipo que va a la misión, los programas espaciales incorporan las mejores recetas de sus cocinas para que su tripulación pueda sentirse cómoda y como en casa.

Antes, la mayoría de los alimentos eran poco apetecibles, los alimentos liofilizados eran difíciles de rehidratar y los polvos en la microgravedad quedaban pegados por las paredes de la nave; desde entonces se han desarrollado múltiples tecnologías y estudios sobre la conservación de los alimentos en el espacio