



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes
Monroy

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Biotecnología de los Alimentos

Grado: 3 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de junio de 2020.

En este trabajo hablare sobre el tema de los alimentos fermentados, que son y como es el proceso que se lleva a cabo, si son buenos para la salud o no; también que beneficios nos proporcionan y comentare como gracias a estos podemos conservar alimentos durante más tiempo. Además, hablare sobre los productos que se pueden obtener de las frutas; en su estado seco, la producción de mermeladas, así como también su proceso de fabricación, sobre jaleas y almíbar; de igual forma hablare como llevarlas a cabo. Por último, comentare sobre el tema de la tecnología de los cereales, desde donde comienza desde donde comienza hasta donde se termina, de igual forma mencionare la importancia que tiene, donde resaltare a los cereales mas importantes y los mayormente consumidos, así como también mencionare que nos aporta a nuestro organismo.

Los alimentos fermentados han formado parte de la dieta del ser humano, ayudan a la digestión y aportan microorganismos beneficiosos, además que ayudan a que los alimentos se pueden conservar por mucho más tiempo, la fermentación ha sido utilizada desde la antigüedad.

“Los alimentos fermentados son los que han pasado por una serie de procesos, que permiten el crecimiento de algunos microorganismos y bacterias aptos para nuestro consumo, además la conservación de alimentos frescos”. “(Universidad del Sureste,2020).

La fermentación nos aporta muchos beneficios como el no dejar que las bacterias nocivas se desarrollen en los alimentos, elimina sabores y texturas extrañas, ayuda a reducir el tiempo de cocción, además de ser un proceso eficaz y económico, solo debes tener conocimientos para llevarlo a cabo.

“Fermentación láctica se origina en muchas bacterias lácticas, también en algunos protozoos y en el musculo esquelético humano, fermentación alcohólica lo realizan determinadas levaduras, se obtiene alcohol etílico o etanol, da lugar a diferentes bebidas alcohólicas”. “(Universidad del Sureste,2020).

Gracias a los productos fermentados podemos obtener los vinos, cervezas y no solo eso ya que estos generan nutrientes, compuestos y sustancias buenas para nuestro cuerpo.

Ahora hablaremos sobre productos a partir de la fruta; secos, mermelada, jaleas, almibares, zumos y néctares. Los frutos secos son alimentos que nos pueden aportar una buena cantidad de vitaminas, lípidos, proteínas, calcio, fibra, y minerales, por eso debemos de consumirlos en nuestras dietas.

“Mermelada es un producto formulado a base de fruta y azúcar, con un agregado de pectina”. “(Universidad del Sureste,2020).

Considero que la elaboración de mermeladas puede ser un proceso casero, lo principal es calcular la fruta y la azúcar, tener conocimiento sobre sus procesos de fabricación como su cocción y enfriamiento.

“Jaleas son los productos preparados por cocción de zumos de frutas clasificados y azucares hasta conseguir una consistencia en gel”. “(Universidad del Sureste,2020).

Las jaleas no deben ser ni pegajosas, ni grumoso, tendrá un color natural y no deberá oscurecerse por la cocción, este puede ser dulce o salada, se obtiene mediante la adición de gelatina o pectina.

“Almíbar es el resultado de la mezcla de agua y azúcar en presencia de un medio ácido y caliente para favorecer que se haga la solución que también se conoce como jarabe”.
“(Universidad del Sureste,2020).

Los almibares se pueden realizar con varias frutas; como por ejemplo la piña, limón, durazno, manzana, uvas entre otras más, es importante conocer la metodología para su elaboración debemos seleccionar nuestra fruta, lavarlas, elaborar el jarabe, revisar la concentración, agregar la fruta, dejarla hervirlas, dejarlo reposar, colocarla en la lata la fruta y el jarabe, cerrarlo, esterilizarlos, enfriarlos y secarlos,

Otro tema que tratar en la tecnología de los cereales ya que comienza desde su producción, recolección y almacenamiento de materias primas y continua con los procesos de elaboración, envasado, venta y preparación en el hogar, hasta la ingesta.

“Las materias primas más utilizados son el trigo, el maíz, arroz, avena, cebada, los más relevantes desde el punto de vista de la nutrición humana son el trigo, y arroz ya que contribuyen la base de la alimentación”. “(Universidad del Sureste,2020).

Considero que de igual manera el maíz es de gran importancia para nosotros los mexicanos, ya que llegamos a consumirlos de maneras diferentes.

“Proceso de elaboración, una vez recolectado y tras su almacenamiento, el grano cereal se somete a una serie de limpieza y acondicionamientos”. “(Universidad del Sureste,2020).

Gracias a estos procesos de limpieza y cocción, nosotros podemos confiar en la calidad del producto, y así consumirlos.

Los alimentos fermentados se han practicado desde hace mucho tiempo atrás, ya que nos ayudan a que los alimentos perduren mucho más tiempo, la fermentación es mas que un proceso por el cual se producen ciertos microorganismos, estos al momento que los consumimos nos ayudan a la digestión, entre otras cosas más. Gracias a la fermentación láctica, podemos obtener bacterias lácticas como el lactobacillus casei shirota que es una bacteria probiótica, un ejemplo de ello sería el Yakult. La fermentación alcohólica gracias a esta obtenemos alcoholes como la cerveza, vino, sidras. Sobre los productos a partir de las frutas frescas o secas, podemos obtener vitaminas, minerales, lípidos, proteínas, calcio y fibra, por eso debemos incluirlas siempre en nuestras dietas, con ellas podemos producir mermeladas, jaleas, almibares entre otras cosas más, solo debemos seguir las reglas y procesos adecuados para poderlos elaborar. El último tema también tiene gran importancia ya que la tecnología de los cereales comienza desde su producción, cosecha, limpieza, cocción, empaquetado y distribución, este tiene que llevar un proceso adecuado, los cereales mas importantes son el trigo, arroz, maíz, cebada, avena.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Biotecnología de los alimentos.pdf pág. 62-76 recuperado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologia%20Nutricion%203%20cuatri/biotecnologia.pdf>