



**Universidad del Sureste**



**Licenciatura en Medicina Humana**

**Materia:**

**Nutriología**

**Trabajo:**

**conservación y preparación de alimentos**

**Docente:**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Alumna:**

**López Sánchez Jennifer Larissa**

**Semestre y grupo:**

**3° "A"**

**Comitán de Chiapas a 08 de octubre del 2020**

# Conservación de alimentos y métodos de preparación de los alimentos

## Conservación de alimentos

Conjunto de procedimientos para preparar y envasar productos alimenticios

### Métodos

Biológica

Biosis,  
Anabiosis

Según el tiempo de duración

Alimentos perecederos, semi-perecederos y no perecederos

### Técnicas de conservación

Refrigeración

Congelación

Escaldado

Pasteurización

Esterilización

encurtido

Aditivos químicos

salación o adición de sal

dsecación o deshidratación

concentrad o del azúcar

## Métodos de preparación de los alimentos

Elegir alimentos tratados con fines higiénicos

Cocinar bien los alimentos

Comer rápidamente alimentos cocinados

Guardar bien los alimentos cocinados

Lavar bien fruta y vegetales

Lavarse las manos a menudo

Evitar contacto entre alimentos crudos y cocinados

Cuidado y limpieza del instrumental de cocina

Mantener a alimentos fuera de alcance vectores, roedores y otros animales

## BIBLIOGRAFIA

[https://www.ecured.cu/La preparaci%C3%B3n de los alimentos:](https://www.ecured.cu/La_preparaci%C3%B3n_de_los_alimentos:)

[https://www.ecured.cu/Conservaci%C3%B3n de los alimentos](https://www.ecured.cu/Conservaci%C3%B3n_de_los_alimentos)

<https://conceptodefinicion.de/conservacion-alimentos/>

<https://fiestassegurasysaludables.wordpress.com/427-2/>