

# Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

**Materia:**

**Nutrición.**

**Trabajo:**

**Cuadro conceptual**

**Docente:**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Alumno:**

**Ulises Osorio Contreras**

**Semestre y grupo:**

**3º "A"**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 09 de octubre 2020.**



**Conservación de alimentos y métodos de preparación de los alimentos**

Alimentos

Conservación de alimentos

Conservación por frío

Conservación por calor

Conservación por químicos

Métodos de cocción

son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo

Cocción en seco, cocción en medio aéreo o por concentración

Cocción en medio líquido o húmedo

Cocción mixta o combinada

Cocción en medio graso

Congelación

Ultra congelación

Refrigeración

Escaldado

Pasteurización

Esterilización

Salazón

Ahumado

Acidificación

Adicción de condimentos y especias

Cocción en medio graso

Se aplican a temperaturas a 0° y parte del agua del alimento se convierte en hielo. Por la temperatura optima de conservación de los productos congelados en casa es de -18°

Es el método de conservación que menos alteraciones provocan en el producto

Consiste en una congelación en tiempo máximo de 120' y a una temperatura inferior de 40°C.

Por descenso de la temperatura se reduce la velocidad de las reacciones químicas y disminuye la actividad de los microorganismos

Las verduras se sumergen unos min, en agua hirviendo, lo que inactiva las enzimas. No se producen perdidas nutritivas.

La aplicación de calor durante un tiempo inactiva los gérmenes capaces de provocar enfermedades, pero no sus esporas.

Se aplica en el producto a una temperatura que rodea los 115°. Se pierden vitaminas hidrosolubles.

Son procesados, por lo que necesitan ciertas condiciones de tratamiento, conservación y manipulación.

Causa de descomposición y putrefacción

Fenómenos vitales

Fenómenos no vitales

- Bacterias
- Paracitos
- enzimas

- Excesos de temperatura
- Humedad
- Luz
- Oxigeno
- tiempo

Cambios físicos y químicos

- Calos
- Sabor
- Olor
- Textura
- consistencia

- Al horno
- A la plancha
- A la parrilla
- A la brasa
- Gratinar
- Rustir
- Baño maría
- Al vacío

- Hervir
- Blanquear o Escaldar
- Escalfar o Pochar
- Cocción al vapor
- Cocción en caldo blanco

- Guisar
- Estofar
- Brasear

- Freír
- Rehogar y sofreír
- Saltear
- Dorar

Interviene conjuntamente la sal y el vinagre, consiguiendo simultáneamente la conservación y el aporte de un sabor característicos

Esta capta el agua del alimento deshidratándolos y privando de este elemento vital a los macroorganismos

En este proceso se suelen mezclar los efectos de la salazón y de la desecación

Referencia Bibliográfica:

- [https://vegenatnutricion.es/libros/adjuntos/16/Libro\\_Nutricion\\_Clinica\\_2018.pdf](https://vegenatnutricion.es/libros/adjuntos/16/Libro_Nutricion_Clinica_2018.pdf)
- <https://www.who.int/nutrition/es/>
- [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1342:nutrition-program-home&Itemid=1063&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1342:nutrition-program-home&Itemid=1063&lang=es)
- [https://www.paho.org/mex/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1066:fomentaran-opsoms-y-fao-acciones-integradas-de-agricultura-alimentacion-nutricion-y-salud&Itemid=499](https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=1066:fomentaran-opsoms-y-fao-acciones-integradas-de-agricultura-alimentacion-nutricion-y-salud&Itemid=499)
- [https://www.academia.edu/28608413/M%C3%89TODOS\\_DE\\_PREPARACION](https://www.academia.edu/28608413/M%C3%89TODOS_DE_PREPARACION)
- [http://www.inacap.cl/web/material-apoyo-cedem/profesor/Gastronomia/Manuales/Manual\\_Conservacion\\_de\\_Alimentos.pdf](http://www.inacap.cl/web/material-apoyo-cedem/profesor/Gastronomia/Manuales/Manual_Conservacion_de_Alimentos.pdf)