

**Nombre del alumno: Jonatan  
Emmanuel Silva López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela  
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Mapa  
conceptual "conservación de  
alimentos y métodos de preparación  
de los alimentos "**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3.**

**Grupo: "A"**



**“Conservación y preparación de los alimentos”**

**Conservación**

**Conservación**

**Preparación**

**Pasteurización:**  
Técnica es muy usada en los productos lácteos como la leche. Su nombre proviene de su creador, Louis Pasteur, y se basa en someter a los líquidos a altas temperaturas para eliminar microorganismos.

**Envasado al vacío:**  
Método de conservación que consiste en la extracción del aire que rodea al alimento. Para ello se introduce en bolsas de plástico adecuadas y se extrae la mayor cantidad de aire posible.

**Limpiar**

**Preparar**

**Salazón**  
La sal capta el agua del alimento deshidratándolo y privando de este elemento vital a los microorganismos.

**Limpiar:**  
Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.

**Refrigeración:**  
Conserva los alimentos gracias al descenso de la temperatura. Este proceso reduce la velocidad de las reacciones químicas y disminuye la actividad de los microorganismos.



**Separar:**  
Impida la propagación de la contaminación.

**Cocinar:**  
Cocine hasta alcanzar la temperatura correcta.

**Congelación:**  
Elimina microorganismos por la baja temperatura

No olvides lavarte las manos antes de cocinar y terminar. La preparación de los alimentos depende de cada quien y también el tipo de alimento de su región o país.

**Enfriar:**  
Refrigere rápidamente.

## **Bibliografías:**

- ✚ RODRIGUEZ, H. B. (2001). *La alimentación y su conservación. irector de Nutrición, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 1-15.*