



**Universidad del Sureste
Escuela de Medicina**

**Materia:
Nutrición**

**Alumno:
Oscar Eduardo Flores Flores**

Grado: 3 semestre

Grupo: B

**Tema:
CONSERVACION DE ALIMENTOS Y METODOS DE PREPARACION DE LOS ALIMENTOS**

CONSERVACION DE ALIMENTOS Y
METODOS DE PREPARACION DE LOS
ALIMENTOS

CONSERVACION
DE ALIMENTOS

Es el conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios, con el fin de guardarlos y consumirlos mucho tiempo después.

Pasteurización, Refrigeración,
Congelación, Envasado al vacío,
Salazón



PREPARACION DE
LOS ALIMENTOS

En este sentido, una preparación culinaria es la mezcla o unión de determinados ingredientes. Estos ingredientes deben ser combinados, cocinados o trabajados de modos particulares para convertirse en comidas más complejas.

Adobar, macerar o marinar, Baño
María, Blanquear o escaldar, Empanar
o rebozar, Escalfar o pochar, Flambear
o flamear, Guisar, rehogar o sofreír,
Reducir, Saltear, Tamizar



CONSERVACION DE ALIMENTOS Y
METODOS DE PREPARACION DE LOS
ALIMENTOS

METODOS DE
CONSERVACION DE
ALIMENTOS

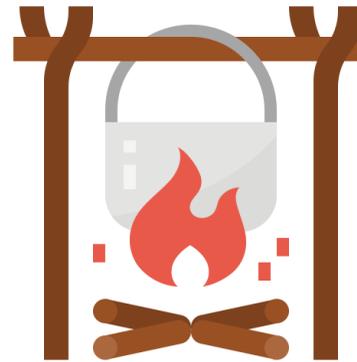
Pasteurización: Someter a los líquidos a altas temperaturas durante un periodo de tiempo determinado, para eliminar agentes patógenos que podrían enfermar a las personas al consumirlos.

Refrigeración: Este proceso reduce la velocidad de las reacciones químicas y disminuye la actividad de los microorganismos.

Congelación: Gracias a las bajas temperaturas se detiene la actividad bacteriológica y enzimática que descompone la comida.

Envasado al vacío: Es un método de conservación que consiste en la extracción del aire que rodea al alimento.

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



METODOS DE
PREPARACION DE
LOS ALIMENTOS

Baño María: Consiste en introducir una vasija con el alimento dentro de un recipiente con agua puesto a la lumbre, para que su contenido reciba un calor suave y constante.

Blanquear o escaldar: Cuando estamos cocinando llamamos escaldar a introducir algo, durante muy poco tiempo, en agua hirviendo para después se enfría en agua con hielo

Empanar o rebozar: Simplemente es pasar por harina, huevo batido y pan rallado un alimento, previamente sazonado, para freírlo.

Escalfar o pochard: Se trata de la cocción de un alimento en agua o en caldo sin que llegue a hervir, se hace, especialmente, con huevos sin la cáscara.

REFERENCIA:

- Conoce los principales métodos de conservación para alimentos | El Portal de los Emprendedores. (2020). El Portal de Los Emprendedores.
<https://www.pqs.pe/actualidad/conoce-los-principales-metodos-de-conservacion-para-alimentos>
- 10 Técnicas de Cocina Básica | Próxima a ti. (2019, June 5). Proxima a Ti.
<https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer>