

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

Nutrición

CATEDRÁTICO:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

PRESENTA:

Estefany Berenice García Angeles

TRABAJO:

Mapa conceptual

GRADO Y GRUPO:

3 ° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 08 DE OCTUBRE DEL 2020

Métodos de conservación

Congelación

Someter a alimentos a temperatura

0°C y -4°C

Este método

Permite detener el desarrollo de microorganismos

Disminuye la velocidad a la cual las enzimas

Refrigeración

Almacenar los alimentos a una temperatura

5°C o menos

Para mantener alimentos frescos y preservarlos más tiempo

Secado o deshidratación

Puede ser natural o artificial

Este método evita

o se desarrollan los microorganismos ni ejercen su acción las enzimas en los alimentos secos

Frutas (pasas), granos, legumbres.

Salazón y ahumado

Al añadir sal al alimento, éste cede su agua, y se frena la actividad bacteriana y enzimática.

Se someten al humo de madera

Se originan una serie de sustancias químicas con gran poder esterilizante y que, además, dan un aroma y un sabor típico a los alimentos.

Enlatado

Consiste en esterilizar el alimento y el envase

Los envases

Vidrio, estaño, aluminio y cartón

El alimento antes de ser envasado se le cocina y limpia, en la cocción se emplean diferentes temperaturas y tiempos dependiendo

Encurtido

Se usa en repollo, pepino, coliflor, granos, aceitunas

Los comestibles se salan para luego conservarlos en vinagre, con o sin especias.

Concentrado de azúcar

Consiste en añadir azúcar a preparados de frutas y/o plantas

Altas concentraciones impiden la proliferación de microorganismos a excepción de algunos hongos, para frenar el crecimiento de éstos se elimina el oxígeno de los envases cubriendo la superficie con parafina o sellado los recipientes al vacío.

Métodos de preparación de los alimentos



Freír

Cocinar el alimento con un aceite a unos 180-200 °C

Tener en cuenta

Que el aceite esté muy caliente antes de poner alimento y que el aceite cubra totalmente el alimento

carne, pescado, huevos, verduras

Sofreír

Cocer un alimento en una sartén con aceite.

La temperatura de cocción debe ser más suave que cuando freímos y no se debe cubrir el alimento con aceite.

Potencia el sabor de los alimentos de manera saludable. Permite cocinar de una manera que se puede reservar para otro día

Hervir

Cocinar el alimento con agua en ebullición.

Modo de preparación

Esperar a que el agua hierva fuerte antes de añadir el alimento a la olla

Es una manera de eliminar toxinas y purinas de la carne, el pescado y el marisco.

Se cocina vegetales, cereales, tubérculos, legumbres, carne, pescado, huevos, etc

Guisar

Cocinar varios ingredientes con su propio jugo.

A fuego lento y durante un período de tiempo largo.

Se puede guisar cuando hacemos dieta de adelgazamiento vigilando la cantidad de aceite que se pone y evitando freír

Plancha

Cocinar el alimento sin aceite o con muy poco aceite a una temperatura muy elevada por ambos lados.

La plancha debe estar caliente y no hay que ir girando el alimento muchas veces.

Permite cocinar sin aceite o con muy poco aceite gracias a las elevadas temperaturas a las que llega que no se consiguen con una sartén convencional antideslizante.

Carnes, pescados, verduras y hortalizas.

Vapor

Los alimentos se cocinan al estar en contacto con vapor de agua.

Poner poca agua en la olla

Permite dejar los alimentos crujientes y con una textura más dura que la ebullición

Todo tipo de alimentos.