



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICIÓN

PROYECTO:

MAPAS CONCEPTUALES

Alumno:

RUSSELL MANUEL ALEJANDRO VILLARREAL (3B)

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

LUGAR Y FECHA

Comitán de Domínguez, Chiapas a 06/10/2020

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

La conservación de los alimentos evita el crecimiento de microorganismos (como las levaduras) u otros microorganismos (aunque algunos métodos funcionan introduciendo bacterias u hongos benignos en los alimentos), además de reducir la oxidación de las grasas que causan rancidez.

CONSERVACIÓN POR FRÍO

Refrigeración: existe un descenso de temperatura, lo que reduce la velocidad de las reacciones químicas y la proliferación de los microorganismos.

Congelación: la temperatura que se aplica es inferior a 0°C, provocando que parte del agua del alimento se convierta en hielo. Es importante efectuar la congelación en el menor tiempo y a una temperatura muy baja, para que la calidad del producto no se vea afectada. La temperatura óptima es de -18°C o inferior.

Ultracongelación: consiste en descender la temperatura del alimento mediante diferentes procesos como aire frío, placas o inmersión en líquidos a muy baja temperatura, etc.

La congelación y la ultracongelación son los métodos de conservación que menos alteraciones provocan en el alimento.

CONSERVACIÓN POR CALOR

Escaldado: consiste en un paso previo a la congelación de algunos vegetales para mejorar su conservación. Las verduras, una vez limpias, se sumergen en agua hirviendo; posteriormente se envasan en bolsas de congelación, al vacío e indicando la fecha de congelación inicial.

Pasteurización: consiste en la aplicación de calor durante un tiempo determinado (que variará en función del alimento) a temperaturas que rondan los 80°C. Así se inactivan los gérmenes capaces de producir enfermedad.

Esterilización: este proceso sí elimina los gérmenes y las esporas. Se aplica al alimento temperaturas que rondan los 115 °C. Los alimentos en este proceso se ven afectados en sus características organolépticas (la leche esterilizada tiene un aspecto amarillento y un cierto sabor tostado)

MÉTODOS QUÍMICOS

Salazón: se basa en la adición de sal más o menos abundante, de tal forma que la sal capta el agua provocando la deshidratación del alimento.

Ahumado: es una mezcla de desecación y salazón.

Acidificación: es un método basado en la reducción del Ph del alimento que impide el desarrollo de microorganismos. Ejemplo, el vinagre.

Escabechado: es un conjunto de sal y vinagre, aportando un sabor característico y una adecuada conservación. El vinagre aporta su acción conservante gracias al ácido acético, y la sal deshidrata el alimento.

OTROS MÉTODOS DE CONSERVACIÓN

Deshidratación: todo proceso que implique la pérdida de agua.

Liofilización: se basa en una desecación en donde se produce el paso de sólido a gas sin pasar por la fase líquida. Consiste en eliminar el agua de un alimento congelado aplicando sistemas de vacío.

Desecación: se aplica una extracción de humedad que contiene el alimento en condiciones ambientales naturales.

Envasado al vacío: este método se utiliza para extraer el aire que rodea al alimento. Se introducen en bolsas de plástico destinadas para ese fin y se extrae la mayor cantidad de aire posible.

MÉTODOS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se deben preparar, almacenar y manejar de manera adecuada para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades no se pueden ver, oler ni gustar.

LA PREPARACIÓN

Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos.

Evite la propagación de las bacterias. Mantenga las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos.

Las tablas de cortar, utensilios y mostradores se pueden desinfectar usando una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en 1 galón de agua.

Marine las carnes y aves en el refrigerador, en un envase cubierto .

FREIR

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

Para freír correctamente un alimento es necesario tener en cuenta 2 cosas: que el aceite esté muy caliente antes de poner alimento y que el aceite cubra totalmente el alimento.

No reutilizar los aceites muchas veces, como se reutiliza más se degrada formando sustancias potencialmente cancerígenas y grasas trans.

SOFREIR

Cocer un alimento en una sartén con aceite. Normalmente el sofrito es un paso que se hace previamente otras cocciones (guisar, hervir, etc.).

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

Hay que dejar que el alimento suelte despacio su jugo y se integren los sabores. Lo ideal es cortar los alimentos en trocitos todos del mismo tamaño para procurar que se cuezan por igual.

HERVIR

Cocinar el alimento con agua en ebullición.

Hay que esperar a que el agua hierva fuerte antes de añadir el alimento a la olla. De este modo conservará mejor los nutrientes .

Muchos minerales pasan al agua de cocción y por lo tanto se reduce el contenido en estos nutrientes no energéticos de los alimentos. Si dejamos que un alimento hierva demasiado tiempo pierde su consistencia, color, sabor y textura.

GUISAR

Cocinar varios ingredientes con su propio jugo.

A fuego lento y durante un período de tiempo largo. Así atarán todos los sabores y quedará un plato un sabor más o menos homogéneo y muy bueno.

Si cocinamos con alcohol se debe cocinar a temperaturas suaves durante un mínimo de 2 horas para que el alcohol se evapore al máximo y sólo deje sabor y algunos azúcares en nuestra preparación.

BRASA

Cocinar los alimentos con el calor que desprende la leña o el carbón cuando ha quemado y queda encendido pero sin llama.

Es muy importante esperar a que no haya fuego y queden las brasas para evitar que las llamas toquen el alimento y éste se quemé.

Es un método de cocción desaconsejado para el día a día ya que se forman sustancias cancerígenas al cocer los alimentos a la brasa y dejando que queden muy hechos y crujientes.

VAPOR

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

Poner poca agua en la olla (se puede aromatizar con hierbas y otros alimentos), disponer los alimentos con el utensilio correspondiente sobre un golpe hierve el agua y tapar.

La olla no se quede sin agua y utilizar recipientes adecuados que no dejen sustancias tóxicas (por ejemplo, evitar los plásticos). No confundir la cocina al vapor con los alimentos ahumados.

BIBLIOGRAFÍA

ALAIS, C.; LINDEN, G. (1990). BIOQUÍMICA DE LOS ALIMENTOS. MASSON, S. A. BARCELONA

ASTIASARÁN, I.; MARTÍNEZ, J.A. (2000). ALIMENTOS: COMPOSICIÓN Y PROPIEDADES. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA. MADRID.

ASTIASARÁN, I.; LACERAS, B.; ARIÑO, A.; MARTÍNEZ, A.(2003) ALIMENTOS Y NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA SANITARIA. DÍAZ DE SANTOS. MADRID.