

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Actividad:

**"CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS Y MÉTODOS DE
PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS"**

Catedrático:

Lic. En Nutrición: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del alumno:

Oswaldo Zúñiga Alfaro

3ro "B"

Lugar y fecha

09 de octubre del 2020, Comitán de Domínguez Chiapas.

"CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS Y MÉTODOS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS"

¿Cómo conservar los alimentos en casa?

Deshidratar: secar al sol directamente a secar en un horno a muy baja temperatura y con la puerta abierta o secar en un deshidratador.



Fermentar: es más que un método de conservar alimentos en casa, es también una forma de enriquecer el alimento convirtiéndolo en un prebiótico que beneficia nuestra salud intestinal.



Conservar al baño maría: Siempre se ha hecho con una olla al fuego y actualmente, para un mejor control del tiempo y la temperatura disponemos de pasteurizadores.



Congelar: Se debe congelar entre -25°C y -30°C y la temperatura óptima para conservar en congelador son -18°C. Se debe congelar una vez el alimento se ha enfriado, en contenedores rígidos preferiblemente de cristal, para evitar el contacto prolongado con plásticos o en bolsas libres de BPA



Conservación al vacío: consiste en introducir los alimentos en contenedores o bolsas a los que se les extrae el aire mediante máquinas envasadoras al vacío, La ausencia de oxígeno evita la proliferación de microorganismos y retrasa la degradación enzimática, alargando hasta 5 veces el tiempo de conservación de los alimentos.



Métodos de preparación de alimentos



Hervir durante 3 minutos el agua para beber, para preparar agua fresca y alimentos y conservarlos en recipientes limpios y tapados

No consumir las carnes de animales que mueran por enfermedades o por causas desconocidas

Poner en agua clorada durante 30 minutos las frutas y verduras que no se puedan tallar, como las fresas, hojas verdes, etc.

Lavar las carnes y huevos antes de consumirlas, hervir la leche durante 20 minutos para destruir los microorganismos

Guardar los alimentos que sean enlatados o que no sean de consumo rápido en lugares altos y frescos