



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia:

NUTRICION

Mapa conceptual

L.N. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea

3-“B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 09/10/2020.

CONSERVACION DE ALIMENTOS Y METODOS DE PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

Conservación de alimentos

Es

Un conjunto de procedimientos para almacenar y embazar los alimentos

Pasteurización

Esta técnica es muy usada en los productos lácteos como la leche. Se basa en 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

Método que 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.

Congelación

Cuando el producto se descongela, los gérmenes pueden volver a reproducirse, por ello conviene una manipulación higiénica y un consumo rápido del alimento.

Salazón

Es un proceso de conservación basado en la adición de sal en cantidad más o menos abundante. La sal capta el agua del alimento deshidratándolo y privando de este elemento vital a los microorganismos.

Envasado al vacío

Para ello se introduce en bolsas de plástico adecuadas y se extrae la mayor cantidad de aire posible. Puede ser congelado o refrigerado.

Métodos de preparación de los alimentos

Es

Es la mezcla o unión de determinados ingredientes

Hornear

Se colocan los alimentos dentro del horno (microonda o de barro).

Asar

Colocar de manera directa al fuego.

Sofreír

Se colocan trozos finos al sartén es un método muy útil.

Baño maría

Cuando se induce una vasija dentro de un recipiente con agua para que el contenido reciba un color suave y constante.

Brasear

Cuando al principio se dora el ingrediente que se pondrá al alimento.

Cocción al vapor

Cuando se colocan los alimentos en un recipiente perforado en agua y dejarlo que hierva a fuego lento.