



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Mapa conceptual

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 09/10/2020

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS Y MÉTODOS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Conservación de alimentos

Los alimentos tienen ciertas características que los hacen susceptibles al ataque de microorganismos, por ello es importante conocer los métodos de conservación que pueden prolongar el tiempo de vida útil de los mismos.

Tipos

Pasteurización: Esta técnica es muy usada en los productos lácteos como la leche. Su nombre proviene de su creador, Louis Pasteur, y 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: La congelación permite conservar los alimentos por largos periodos de tiempo. Gracias a las bajas temperaturas se detiene la actividad bacteriológica y enzimática que descompone la comida. Cuando el producto se descongela, los gérmenes pueden volver a reproducirse, por ello conviene una manipulación higiénica y un consumo rápido del alimento.

Envasado al vacío: Es un método de conservación que consiste en la extracción del aire que rodea al alimento. Para ello se introduce en bolsas de plástico adecuadas y se extrae la mayor cantidad de aire posible. Puede ser congelado o refrigerado.

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. Es uno de los métodos más antiguos para conservar los alimentos.

Preparación de alimentos

Métodos

Adobar es introducir un alimento crudo, entero o fraccionado, dentro de un preparado llamado adobo (especialmente compuesto de vinagre, sal, orégano, ajos y/o pimentón), con el objetivo de darle un aroma especial, ablandarlo o, simplemente, conservarlo. **Macerar** quiere decir poner en remojo diversos alimentos con vino o licores para que adquieran su sabor (es decir, el macerado acostumbra a ser con alcohol). **Marinar** significa introducir pescado o carne en un líquido (vinos, vinagre con hierbas, especias, salmueras, etc.) durante un tiempo determinado, a fin de que se ablanden y adquieran aroma.

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. Mediante el baño maría se elaboran conservas y postres como flan o pudín.

Empanar o rebozar: Simplemente es pasar por harina, huevo batido y pan rallado un alimento, previamente sazonado, para freírlo. Se utiliza, por ejemplo, para carnes, pescados o verduras.

Escalfar o pochar: 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. El hecho de pasar los huevos por agua antes que rompa el hervor (o justo en ese momento) evita que la clara se desparrame en el agua.

Blanquear o escaldar: Cuando estamos cocinando llamamos escaldar a introducir algo, durante muy poco tiempo, en agua hirviendo. Después se enfría en agua con hielo (para parar rápidamente su cocción). Su objetivo suele ser hacer más fácil el posterior pelado del alimento, como ocurre con los tomates, o bien evitar cambios de color, como ocurre con algunas verduras, si se escaldan antes de su congelación.

Guisar, rehogar o sofreír: Guisar es, simplemente, preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego. Rehogar y sofreír son términos más concretos, ya que significan *cocinar un alimento a fuego lento*, sin que tome color o dejándolo dorar parcialmente. Se trata de freír o cocinar los alimentos a fuego suave para que se vayan haciendo pero, como matizaba, sin que tomen demasiado color.

Flambear o flamear: Rociar una preparación o plato con un licor y prenderle fuego. Cuando se añade un licor a una preparación, la diferencia de sabor que suele haber según si éste ha sido quemado o no es notable, por eso se emplea esta técnica tanto con platos salados como carnes, como con platos dulces como postres.

Saltear: Cocinar un alimento a fuego fuerte, a fuego vivo, durante un corto espacio de tiempo (por lo general, en una sartén), con el fin de que quede dorado por fuera y jugoso por dentro.

Reducir: Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación; por lo general, hirviéndolo en el fuego y haciendo que se concentre.

Tamizar: Pasar por un colador o cedazo ciertos productos, como la harina, para hacerla más fina y quitarle impurezas.

Bibliografías:

Métodos de conservación de alimentos - Dieta y Nutrición

Técnicas de conservación de los alimentos

Técnicas o métodos de cocción de los alimentos

10 Técnicas de Cocina Básica