



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

**Mapa conceptual de: CONSERVACION DE ALIMENTOS Y
METODOS DE PREPARACION DE LOS ALIMENTOS**

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno: Alfredo Morales Julián

3-B

Lugar y fecha

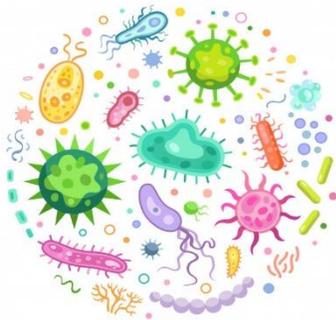
Comitán de Domínguez Chiapas a 09/10/2020.

Conservación de alimentos

Conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios con el fin de guardarlos y consumirlos mucho tiempo después.

Algunos métodos de conservación de alimentos son:

Las sustancias que constituyen los alimentos se alteran con cierta rapidez. Dicha alteración es causada por los **microbios** que usan para su desarrollo los elementos nutritivos de éstos, lo que ocasiona su descomposición.



Congelación:

Consiste en someter los alimentos a temperaturas entre 0 °C y -4°C, con el fin de eliminarles el calor; este método permite detener provisionalmente el desarrollo de microorganismos y disminuye la velocidad a la cual las enzimas actúan.



Refrigeración:

Se caracteriza en almacenar los alimentos a una temperatura de 5 °C o menos; se emplea para mantener los alimentos frescos, y preservarlos durante algún tiempo.



Secado o deshidratación:

Puede ser natural o artificial. Con este método no se desarrollan los microorganismos ni ejercen su acción las enzimas en los alimentos secos. En el secado natural interviene el Sol, puede emplearse en frutas (pasas), granos, legumbres. Hoy en día se pueden secar mediante hornos, túneles o tambores secadores.



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. Se dividen en pasos:

Higiene

Durante la elaboración de alimentos es necesario mantener la higiene personal y la de las superficies de preparación, así como también los espacios comunes. Algunos consejos:

- Lávese las manos con agua y jabón antes y durante la preparación de los alimentos, siempre antes de comer.
- Limpie y desinfecte las mesadas, tablas, cuchillos y otros utensilios antes y después de preparar cada alimento.
- Lave bien las frutas y vegetales antes de comerlas.
- Utilice agua segura para cocinar sus alimentos.

Separar

Los alimentos crudos pueden contener microorganismos peligrosos, capaces de transferirse a los alimentos cocidos y a los listos para consumir durante su preparación y almacenamiento. Algunos consejos:

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y almacenar los alimentos para prevenir la contaminación cruzada.
- Utilizar tablas, cuchillos y platos diferentes para manipular los alimentos crudos y cocidos.

Cocinar

Con una cocción adecuada se pueden matar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo. Existen alimentos cuya cocción requiere una atención especial, como la carne picada, los redondos de carne asada, los trozos grandes de carne y las aves enteras.

Enfriar

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente en los alimentos si se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60°C, el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene. Algunos microorganismos peligrosos pueden todavía crecer por debajo de los 5°C. Algunas recomendaciones:

- Mantener refrigerados los alimentos perecederos (preferentemente, bajo los 5°C).
- Mantener bien caliente la comida lista para servir (arriba de los 60°C).
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.

Referencia:

Conceptodefinicion.de, Redacción. (Última edición:18 de julio del 2019). Definición de Conservación de Alimentos. Recuperado de: //conceptodefinicion.de/conservacion-alimentos/. Consultado el 6 de octubre del 2020

<https://fiestassegurasysaludables.wordpress.com/427-2/>

<https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol/hojasinformativas/manejo-adecuado-de-alimentos/preparacion-de-los-alimentos-inocuos/preparacion-alimentos-inocuos>