



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**“Nutrición”**

**Tema:**

**“CONSERVACION DE ALIMENTOS Y METODOS DE  
PREPARACION DE LOS ALIMENTOS”**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno:**

**Oswaldo Morales Julián**

**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

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

El objetivo principal de la conservación de alimentos es prevenir o retardar el daño causado por los microbios, y por ende, su efecto nocivo sobre el alimento

### Pasteurización

Técnica 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

Reduce la velocidad

reacciones químicas

disminuye la actividad de los microorganismos.

### Congelación

La congelación permite conservar los alimentos por largos periodos de tiempo.

las bajas temperaturas

detiene la actividad bacteriológica

Detiene enzimática que descompone la comida.

### Envasado al vacío

Consiste en la extracción del aire que rodea al alimento

se introduce en bolsas de plástico adecuadas

se extrae la mayor cantidad de aire posible

Puede ser

Congelado

Refrigerado

### Salazón

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.

Uno de los métodos más antiguos para conservar los alimentos.

### Deshidratación

Consiste en eliminar el agua por medio del aire o del calor

Se someten a temperatura, que varían entre 68°C y 74°C

Y también se exponen a una corriente de aire.

# CONSERVACION DE ALIMENTOS Y METODOS DE PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

## METODOS DE PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

Las técnicas de cocina saludables capturan el sabor y los nutrientes de los alimentos y no agregan cantidades adicionales de grasa ni de sal.

### Hornear

Se puede hornear

panes y postres, pudes, carne de ave, carne magra, vegetales y frutas

Para hornear

Se necesita coloca los alimentos en una sartén o una fuente, tapadas o no

### Brasear

Brasear suponer, primero, dorar el ingrediente en una sartén sobre una hornalla y, luego, cocinarlo parcial y lentamente cubierto con una pequeña cantidad de líquido, como agua o caldo.

En algunas recetas, el líquido de la cocción se utiliza posteriormente para preparar una salsa sabrosa y rica en nutrientes.

### Asar al horno y a la parrilla

Al asar al horno y a la parrilla los alimentos se exponen directamente al calor.

Los dos métodos provocan que la grasa se desprenda de los alimentos.

Para asar a la parrilla al aire libre, coloca el alimento en una parrilla sobre un lecho de brasas de carbón o de piedras calentadas con gas.

### Pochado

Para el pochado, hierve los ingredientes a fuego lento en agua o en algún líquido saborizado, como caldo o vino, hasta que estén bien cocidos y tiernos.

El alimento mantiene la forma durante la cocción

### Cocinar al horno

es similar a hornear, pero a temperaturas más altas

se utiliza el calor seco del horno para cocinar los alimentos.

Puedes cocinar al horno los alimentos en una bandeja de horno o en una fuente de horno con rejilla.

### Sofreír

Sofreír es un método útil para cocinar de manera rápida alimentos en trozos relativamente pequeños o finos

Según la receta, puedes usar caldo con bajo contenido de sodio, aceite en aerosol o agua en lugar de aceite.

### Sellar

Esta técnica dora rápidamente la superficie de los alimentos a una temperatura alta, lo que fija el sabor y adhiere una textura crujiente a las carnes y otras proteínas.

alienta una sartén a fuego alto y usa una pequeña cantidad de aceite para obtener una corteza dorada.

## “Bibliografía”

*¿Qué es Conservación de Alimentos? » Su Definición y Significado [2020].* (2019, 18 julio). Concepto de - Definición de.

<https://conceptodefinicion.de/conservacion-alimentos/>

EcuRed. (2018). *Conservación de los alimentos - EcuRed.* [https://www.ecured.cu/Conservaci%C3%B3n\\_de\\_los\\_alimentos](https://www.ecured.cu/Conservaci%C3%B3n_de_los_alimentos)

*Conoce los principales métodos de conservación para alimentos.* (2017b). El Portal de los Emprendedores.

<https://www.pqs.pe/actualidad/conoce-los-principales-metodos-de-conservacion-para-alimentos>

*10 Técnicas de Cocina Básica | Próxima a ti.* (2019, 11 julio). Proxima a ti. [https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-](https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer)

[cocina-que-debes-conocer](https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer)

*Conoce los principales métodos de conservación para alimentos.* (2017). El Portal de los Emprendedores.

<https://www.pqs.pe/actualidad/conoce-los-principales-metodos-de-conservacion-para-alimentos>

*Técnicas de cocina saludables: mejoran el sabor y reducen las calorías.* (2020, 18 marzo). Mayo Clinic.

[https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-cooking/art-](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-cooking/art-20049346?reDate=10102020)

[20049346?reDate=10102020](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-cooking/art-20049346?reDate=10102020)