



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina



Materia: Nutrición

LN: Daniela Rodríguez Martínez

**Mapa conceptual: Conservación de alimentos y métodos de
preparación de alimentos**

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 09/10/2020.

Conservación de alimentos

Son

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

Las sustancias que constituyen los alimentos se alteran con cierta rapidez.

Dicha alteración es causada por

Microbios que usan para su desarrollo los elementos nutritivos de éstos, lo que ocasiona su descomposición.

La alteración de los alimentos también se debe

A la acción de las enzimas, compuestos químicos que aceleran la velocidad de las reacciones.

El objetivo principal

Es prevenir o retardar el daño causado por los microbios, y por ende, su efecto nocivo sobre el alimento.

Para ello, es necesario

Aplicar un adecuado tratamiento; los alimentos sometidos a este tratamiento son llamados conservas alimenticias.

Todos los alimentos

Cuentan con un tiempo de conservación, y este varía dependiendo de varios factores.

Estos pueden ser

Innatos del producto o cambiar dependiendo de los cambios de ambiente cómo la temperatura, grado de humedad, adición de químicos o sal de mar, etc.

Técnicas de conservación

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.

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.

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.

Métodos de conservación de alimentos

Características que determinan que tan largos pueden ser

Calidad original del producto

Cantidad del producto

Grado de humedad que tiene lo que se busca conservar

Punto de maduración que ya alcanzó el alimento

Exposición del producto al aire libre

Estado original del producto

No se refiere al precio, sino a la calidad del producto

En determinados casos influye el volumen de los productos, pues si es mucho se puede complicar el alargar su vida útil.

Si nos referimos a un producto muy húmedo, este es más probable que se arruine antes que un producto con poca humedad o completamente seco. Pues la humedad es el ambiente ideal para el desarrollo de las bacterias y microorganismos que se encargan de echar a perder los alimentos.

Los alimentos por naturaleza tienen un tiempo de vida útil.

Esto se refiere a la manera o el área donde elegimos almacenar nuestros alimentos.

Ejemplo de esto se puede encontrar en la carne, si esta cruda es más fácil que deje de ser comestible en un periodo de tiempo corto, a diferencia de cuando ya está preparada para consumir. En el caso de las frutas y verduras -a la intemperie o en el refrigerador-, estas se conservan mejor si están enteras y no se han cortado en partes.

La calidad de un alimento depende de su procedencia, si es esta en su estado puro o pasa por alguna preparación previa, y si está fresco hay más probabilidad de que su tiempo de conservación se alargue. Por ejemplo, es mejor la calidad de la carne mejor si está fresca al momento de adquirirla.

Esto puede variar dependiendo de la técnica de conservación que se vaya a usar. Una cosa es realizar la salazón para un solo pescado y otra distinta es el proceso que se debe realizar para un número elevado. Esto no lo hace imposible, solo que se necesita de pasos más precisos y en muchas ocasiones experiencia previa con los procesos de los métodos de conservación de alimentos.

En el caso de los productos procesados -como los enlatados y envasados- estos cuentan con una fecha de caducidad ya establecida por los productores; a diferencia, los alimentos orgánicos son más volátiles y su tiempo de conservación depende mucho del grado de maduración que ya tiene el producto al adquirirlo y la manera en que lo preservamos -al aire libre o en el refrigerador

En este punto también interviene la temperatura a la que están expuestos los alimentos. Esto aplica para la mayoría de los productos orgánicos, dado que son perecederos en periodos más cortos de tiempo. Una gran opción en el caso de los productos perecederos es optar por métodos de conservación de alimentos que sean acordes al producto o incluso combinar más de una técnica de conservación. Por ejemplo, la fruta se puede conservar con sal de mar y también refrigerar

Métodos de preparación de alimentos

Requisitos para los ingredientes

El suministro de ingredientes, entre ellos hielo, deberá ser de procedencia conocida y fiable.

Los ingredientes deberán ser frescos y sanos para mantener la calidad e inocuidad de los alimentos.

Se utilizarán exclusivamente aditivos alimentarios permitidos en cantidades que respondan a las especificaciones indicadas.

El método de manipulación de alimentos que se emplee deberá ser tal que reduzca al mínimo la pérdida de nutrientes.

Los ingredientes deberán transportarse de tal manera que se impida su exposición al medio ambiente, el deterioro y la contaminación.

Cocción y manipulación

Descongelación

Se sumergirán en agua y se lavarán a fondo las hortalizas y frutas frescas que vayan a cocinarse o consumirse crudas con suficiente agua potable corriente para eliminar la contaminación adherida a la superficie.

Deberá haber un sitio para manipular, almacenar, limpiar y preparar ingredientes alimentarios crudos separados del sitio donde se expongan, manipulen y sirvan alimentos cocinados listos para el consumo.

Los productos congelados, en especial hortalizas, podrán cocinarse sin necesidad de descongelación previa. Sin embargo, los pedazos grandes de carne o las canales de aves de corral grandes suelen tener que descongelarse antes de la cocción. Cuando la descongelación se efectúe separada de la cocción, deberá realizarse únicamente

Cuando proceda, todo alimento crudo se lavará antes de utilizarse a fin de reducir el riesgo de contaminación. Los alimentos perecederos crudos no deberán lavarse junto con otros alimentos que vayan a consumirse crudos o semicrudos.

En un refrigerador o un armario de descongelación mantenido a una temperatura de 4°C, o

En agua potable corriente a una temperatura no superior a 21°C durante no más de cuatro horas, o

En un horno comercial de microondas sólo cuando el producto vaya a transferirse inmediatamente a unidades de cocción convencionales como parte de un proceso de cocción continuo, o cuando la totalidad del proceso de cocción se desarrolle de manera ininterrumpida en el horno de microondas.

Referencias

- Centro Europeo de Posgrado (CEUPE). ¿Cuáles con los métodos de conservación de alimentos? Recuperado de:<https://www.ceupe.com/blog/metodos-de-conservacion-de-alimentos.html>
- Rodriguez, A.(2010) ¿Por qué se emplean las salazones para conservar alimentos?Ciencias y cosas. Recuperado de:<https://cienciasycosas.com/2010/02/18/por-que-se-emplean-las-salazones-para-conservar-alimentos/>
- Concepto definicion.de, Redacción. (Última edición:18 de julio del 2019). Definición de Conservación de Alimentos. Recuperado de:<//concepto definicion.de/conservacion-alimentos/>. Consultado el 9 de octubre del 2020
- Métodos de preparación de alimentos. (2017, 8 junio). Métodos de preparación de alimentos. <http://www.fao.org/3/649s/w641s0t.htm#TopOfPage>