



**Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana**



NUTRICIÓN

Trabajo:

**MAPA CONCEPTUAL “Conservación de alimentos y métodos
de preparación de alimentos”**

Alumna:

Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas a octubre del 2020

Conservar durante mucho tiempo porque tienden a una **descomposición**

Transformaciones de azúcares
Fermentaciones
Desarrollo de mohos

Bajas temperaturas, termoanabiosis, desecación, xeroanabiosis, cambios de presión osmótica, osmoanabiosis y utilización de anestésicos o narcoanabiosis.



Condiciones naturales

Serie de transformaciones

- Físico-químicas
- Bioquímicas
- Microbiológicas

- Color
- Aroma
- Sabor

Guardarlos y consumirlos mucho tiempo después

Conjunto de procedimientos para preparar y envasar alimentos

METODOS

Biosis

Almacenamiento a baja temperatura (alrededor de 0 °C).

Anabiosis

- Alimentos perecederos
- Alimentos semi-perecederos
- Alimentos no perecederos

Tiempo de duración

- Descomponen fácilmente
- Permanecen exentos de deterioro por mucho tiempo
- No se dañan fácilmente

CONSERVACION DE ALIMENTOS

METODOS DE PREPARACION DE LOS ALIMENTOS



TECNICAS DE CONSERVACION

Por frio

- Refrigeración
- Congelación

Por calor

- Escaldado
- Pasteurizado
- Esterilización

Otras

- Deshidratación
- Concentración del azúcar
- Encurtido
- Adictivos químicos



Adobar, macerar o marinar

Baño María

Guisar, rehogar o sofreír

Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego

Flambear o flamear

Rociar una preparación o plato con un licor y prenderle fuego

Empanar o rebozar

Pasar por harina, huevo batido y pan rallado un alimento, previamente sazonado, para freírlo.

Saltear

Cocinar un alimento a fuego fuerte con el fin de que quede dorado por fuera y jugoso por dentro

Tamizar

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

BIBLIOGRAFÍAS

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

EcuRed. (2012). *Conservación de los alimentos - EcuRed.*
https://www.ecured.cu/Conservaci%C3%B3n_de_los_alimentos