



UNIVERSIDAD DEL SURESTE DOCENTE:



NUTRILOGA BRENDA DEL CARMEN LÓPEZ
HERNÁNDEZ

ALUMNA: ESTEPHANIA ANTONIETA FLORES
COURTOIS

"CUESTIONARIO"

TERCER SEMESTRE

MEDICINA HUMANA

CUESTIONARIO

¿En qué consiste la conservación de los alimentos?

Como tal la conservación de los alimentos la podemos definir como conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios con el fin de guardarlos y consumirlos mucho tiempo después. Como tal todos los alimentos contienen diferentes sustancias que se pueden ver alteradas, cuando esto sucede puede ser resultado de microbios que pueden ocasionar su descomposición, para esta evitar esta situación se utiliza la conservación de los alimentos que tiene como objetivo prevenir o retardar el daño causado por los microbios, y por ende, su efecto nocivo sobre el alimento, dentro de este proceso encontramos diferentes técnicas de conservación como la siguientes:



- Conservación por frío
- ✓ **Refrigeración:** existe un descenso de temperatura, lo que reduce la velocidad de las reacciones químicas y la proliferación de los microorganismos.
- ✓ **Congelación:** la temperatura que se aplica es inferior a 0°C, provocando que parte del agua del alimento se convierta en hielo. Es importante efectuar la congelación en el menor tiempo y a una temperatura muy baja, para que la calidad del producto no se vea afectada. La temperatura óptima es de -18°C o inferior.
- ✓ **Ultracongelación:** consiste en descender la temperatura del alimento mediante diferentes procesos como aire frío, placas o inmersión en líquidos a muy baja temperatura, etc.

Este tipo de método de conservación es el que menos causa alteraciones en el alimento

- Conservación por calor
- ✓ **Escaldado:** consiste en un paso previo a la congelación de algunos vegetales para mejorar su conservación. Las verduras, una vez limpias, se sumergen en agua hirviendo; posteriormente se envasan en bolsas de congelación, al vacío e indicando la fecha de congelación inicial. Este



método principalmente permite tener un aproximado del tiempo de conservación

- ✓ **Pasteurización:** consiste en la aplicación de calor durante un tiempo determinado (que variará en función del alimento) a temperaturas que rondan los 80°C. Así se inactivan los gérmenes capaces de producir enfermedad. Inactiva los gérmenes pero no sus esporas por lo que es recomendable el introducir los alimentos pasteurizados como la leche al congelador para evitar la liberación de esporas así como su pérdida de nutrientes
- ✓ **Esterilización:** este proceso sí elimina los gérmenes y las esporas. Se aplica al alimento temperaturas que rondan los 115 °C. Los alimentos en este proceso se ven afectados en sus características organolépticas y en la pérdida de nutrientes como vitaminas hidrosolubles, factor que dependerá del tiempo de calor ejercido

Estos dos métodos de conservación mantienen una prevalencia alta de uso sin embargo también existen una infinidad de métodos como los siguientes:

- Métodos químicos
 - ✓ **Salazón:** se basa en la adición de sal más o menos abundante, de tal forma que la sal capta el agua provocando la deshidratación del alimento. Se evita de esta manera la proliferación de microorganismos.
 - ✓ **Ahumado:** es una mezcla de desecación y salazón.
 - ✓ **Acidificación:** es un método basado en la reducción del Ph del alimento que impide el desarrollo de microorganismos. Ejemplo, el vinagre.
 - ✓ **Escabechado:** es un conjunto de sal y vinagre, aportando un sabor característico y una adecuada conservación. El vinagre aporta su acción conservante gracias al ácido acético, y la sal deshidrata el alimento.
 - ✓ **La adición de azúcar** cuando se lleva a cabo a elevadas concentraciones favorece la protección de los alimentos contra la proliferación de los microorganismos.

¿Cuáles son los métodos de preparación de alimentos?

Realmente los métodos de preparación de alimentos son extensos y cada uno tiene su propia técnica entre los más comunes que encontraremos estarían los siguientes:

- **Cocción en medio acuoso:** este método de cocción consiste en el uso de algún fluido con el cual se realizará la cocción, algunos ejemplos de cómo se podrían cocinar los alimentos son en agua hirviendo, baño de maría, caldos y vapor de agua. De este método podemos encontrar las siguientes técnicas:
 - **Escaldar:** introducir por un periodo corto de tiempo el alimento en agua hirviendo y después pasarlo por agua fría.
 - **Hervir:** la cocción del alimento se hace al sumergirlo en agua o caldo, se puede partir de agua fría en donde se pone a cocinar el agua junto con el alimento, también se puede realizar partiendo con caliente y luego se agrega el alimento a cocinar ello para evitar sobre cocción.
 - **Escalfar:** cocinar un alimento en cualquier tipo de líquido, por debajo de los 100 grados o su punto de ebullición. Algunos alimentos que pueden preparar con esta técnica son algunos pescados y carnes, deberá ser precisa la cocción para que no se pierdan los nutrientes de la comida.
 - **Cocción al vapor:** radica en preparar la comida con el vapor del agua, los alimentos no deben tener contacto con el agua, la cocción al vapor es muy recomendada porque los alimentos no pierden vitaminas, ni nutrientes, ni requiere de otros ingredientes para su preparación y es muy saludable para toda la familia.
- **Cocción en medio graso:** Este método de cocción consiste en el uso aceites y grasas para ejecutar el proceso de cocción, algunos ejemplos de este método son los alimentos fritos, salteados, rehogado



- ✓ **Salteado:** técnica culinaria en la que se cocinan los alimentos a fuego alto, usando una pequeña cantidad de grasa y en sartenes grandes
- ✓ **Rehogado:** técnica culinaria a base de poco aceite o grasa, los alimentos se deben poner a fuego lento sin que se alcancen a dorar. El propósito principal del rehogado es que los alimentos tomen algo de grasa y pierdan un poco de agua para luego adicionar algún tipo de caldo, salsas u otros ingredientes
- ✓ **Fritura:** cocción de un alimento al sumergirlo en aceite o grasa caliente, es una forma rápida de cocinar, el alimento puede estar crudo o previamente cocinado.

- **Cocción en medio aéreo:** consiste en cocinar los alimentos con las llamas directamente como por ejemplo en parrilla, horno o barbacoa.



- ✓ **En parrilla:** técnica culinaria que consiste en cocinar los alimentos sobre las llamas, la brasa se hace usando generalmente madera o carbón queda el sabor distintivo a los alimentos.
- ✓ **Papillot:** proceso empleado para cocinar que consiste en el uso de papel aluminio u otras para conservar mejor los jugos del alimento, mientras se cocina a temperatura media.
- ✓ **Al horno:** Técnica culinaria que consiste en el uso de un horno generalmente eléctrico o a gas, se ponen a cocinar los alimentos a una temperatura entre 100 y 250 Grados Celsius y dependerá del alimento a cocinar y su tamaño el tiempo que deberá estar en el horno y la temperatura correcta para evitar que se queme o pegue en la bandeja.
- ✓ **Asado a la sal:** técnica en donde el condimento principal es sal gruesa, permitiendo la conservación de nutrientes especialmente de las carnes, pescados, pollo

¿Qué es la higiene de los alimentos?

Para la definición de la higiene de alimentos tomaría la otorgada por la organización mundial de la salud (OMS), en donde la define como "el conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes en todas las etapas de

producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico del alimento, para garantizar la salubridad de los alimentos". Dentro de esta definición podría incluir que los hábitos de higiene en la alimentación son simples y siempre deben ser efectuados tanto en el hogar como en la escuela, entre las recomendaciones para poder llevarla a cabo serian: lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

