

Preguntas

Nutrición



LN, BRENDA EL CARMEN LOPEZ

ALUMNO: ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA

1._ ¿En qué consiste la conservación de los alimentos?

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



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. La alteración de los alimentos también se debe a la acción de las enzimas, compuestas químicos que aceleran la velocidad de las reacciones

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. Para ello, es necesario aplicar un adecuado tratamiento; los alimentos sometidos a este tratamiento son llamados conservas alimenticias



A continuación se presentan las técnicas de conservación más empleadas en la actualidad:

- **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.

Bibliografía

Conceptodefinicion.de, Redacción. (Última edición: 18 de julio del 2019).

Definición de Conservación de Alimentos. Recuperado de:

[//conceptodefinicion.de/conservacion-alimentos/](https://conceptodefinicion.de/conservacion-alimentos/). Consultado el 22 de septiembre del 2020

**2._ ¿Cuáles son los métodos de preparación de alimentos?
Explicar cada uno de ellos.**



Adobar, macerar o marinar

Son tres verbos muy similares entre sí y los tres son técnicas muy habituales en la cocina. ¡Veamos qué significan! Adobar es introducir un alimento crudo, entero o fraccionado, dentro de un preparado llamado adobo (especialmente compuesto de vinagre, sal, orégano, ajos y/o pimentón), con el objetivo de darle un aroma especial, ablandarlo o, simplemente, conservarlo (por ejemplo, se adoban piezas de caza). Macerar quiere decir poner en remojo diversos alimentos con vino o licores para que adquieran su sabor (es decir, el macerado acostumbra a ser con alcohol). Y, finalmente, marinar significa introducir pescado o carne en un líquido (vinos, vinagre con hierbas, especias, salmueras, etc.) durante un tiempo determinado, a fin de que se ablanden y adquieran aroma. Así pues, el marinado siempre es líquido, el adobado puede ser sólido o líquido.

Baño María

Consiste en introducir una vasija con el alimento dentro de un recipiente con agua puesto a la lumbre, para que su contenido reciba un calor suave y constante. Mediante el baño maría se elaboran conservas y postres como flan o pudín. También es un método ideal para calentar elaboraciones más delicadas, por ejemplo para fundir chocolate sin que se queme o tueste.

Blanquear o escaldar

Cuando estamos cocinando llamamos escaldar a introducir algo, durante muy poco tiempo, en agua hirviendo. Después se enfría en agua con hielo (para parar rápidamente su cocción).

Su objetivo suele ser hacer más fácil el posterior pelado del alimento, como ocurre con los tomates, o bien evitar cambios de color, como ocurre con algunas verduras, si se escaldan antes de su congelación.

Empanar o rebozar

Simplemente es pasar por harina, huevo batido y pan rallado un alimento, previamente sazonado, para freírlo. Se utiliza, por ejemplo, para carnes, pescados o verduras.

Escalfar o pochar

Se trata de la cocción de un alimento en agua o en caldo sin que llegue a hervir, se hace, especialmente, con huevos sin la cáscara. El hecho de pasar los huevos por agua antes que rompa el hervor (o justo en ese momento) evita que la clara se desparrame en el agua.

Flambear o flamear

Rociar una preparación o plato con un licor y prenderle fuego. Cuando se añade un licor a una preparación, la diferencia de sabor que suele haber según si éste ha sido quemado o no es notable, por eso se emplea esta técnica (eso sí, siempre con ¡mucho cuidado!) tanto con platos salados como carnes, como con platos dulces como postres.

Guisar, rehogar o sofreír

Guisar es, simplemente, preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego. Rehogar y sofreír son términos más concretos, ya que significan cocinar un alimento a fuego lento, sin que tome color o dejándolo dorar parcialmente.

Se trata de freír o cocinar los alimentos a fuego suave para que se vayan haciendo pero, como matizaba, sin que tomen demasiado color.

Reducir

Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación; por lo general, hirviéndolo en el fuego y haciendo que se concentre. Las preparaciones culinarias más comunes con las que se usa una reducción son consomés procedentes de caldos, salteados y almíbares.

Saltear

Cocinar un alimento a fuego fuerte, a fuego vivo, durante un corto espacio de tiempo (por lo general, en una sartén), 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.

3._ ¿Qué es la higiene de los alimentos?

La higiene alimentaria se define, según la Organización Mundial de la Salud, 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

Es el conjunto de medidas necesarias para asegurar la inocuidad de los alimentos desde “la granja a la mesa”, es decir, desde que se obtienen hasta que llegan al consumidor final.

Por lo tanto, definimos como enfermedad de transmisión alimentaria o toxiinfección alimentaria (TIA) a cualquier enfermedad producida por consumir alimentos contaminados.

Es importante mantener una correcta higiene alimentaria, ya que ella conllevará buena reputación de la empresa, la satisfacción del cliente, y también evitaremos posibles sanciones por parte de las autoridades sanitarias.

[https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-en-profundidad-higiene-alimentaria#:~:text=La%20higiene%20alimentaria%20se%20define,la%20salubridad%20de%](https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-en-profundidad-higiene-alimentaria#:~:text=La%20higiene%20alimentaria%20se%20define,la%20salubridad%20de%20)