

# Nutrición

¿En que 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 en otra fecha posterior.

Las sustancias de los alimentos (normales/naturales) se alteran con cierta rapidez (dependiendo de la característica de dicho alimento). La alteración es causada por los microbios los cuales utilizan las sustancias de los alimentos para poder alimentarse y reproducirse, esto ocasiona la descomposición, otro tipo de alteración también se debe a la acción de enzimas.



El objetivo principal de la conservación de alimentos es prevenir o retrasar el daño por microbios y por ende su efecto nocivo sobre el alimento.



Técnicas de conservación más empleadas:

**Congelación:** consiste en someter los alimentos a los alimentos a temperaturas entre  $0^{\circ}\text{C}$  y  $-4^{\circ}\text{C}$ , con el fin de eliminar el calor lo que genera un retraso en el crecimiento bacteriano y la disminución de la acción de las enzimas.

**Refrigeración:** se caracteriza por almacenar alimentos a una temperatura de  $5^{\circ}\text{C}$  o menores para mantener a los alimentos frescos y preservarlos por un cierto tiempo.

$-0^{\circ}\text{C}$





**Secado o deshidratación.** Puede ser natural o artificial. Con este método no se desarrollan los microorganismos ni ejercen su acción las enzimas con los alimentos secos. En el secado natural interviene el sol. Puede emplearse en frutas, granos, legumbres. También puede hacerse artificialmente con hornos, túneles secadores.

Existen más como lo pueden ser

- Salazón y ahumado
- Enlatado
- Encortido
- Concentrado de azúcar
- Aditivos químicos
- Métodos modernos

¿Qué son los métodos de preparación de alimentos?

La principal función de la cocción es hacer digeribles los alimentos, eliminando posibles bacterias y volviéndolos para el paladar irresistibles.

Además tener conocimiento de los métodos o técnicas de cocción a la hora de preparar los alimentos nos permitiría obtener de ellos todos los nutrientes que aportan. Cada método de cocción influye directamente en el contenido nutricional de los alimentos.

**Al vapor:** Técnica más recomendada, se realiza a través del vapor del agua. Por lo que los alimentos se cocinan más rápido, manteniendo el aroma, color, sabor y sus nutrientes.



**Hervir** Al cocinar los alimentos a partir de agua en ebullición hay que considerar que entre menor sea el tiempo que pase el alimento dentro del agua menor será la posibilidad de perder nutrientes para conservarlos en mayor cantidad. Utiliza poca agua, se puede reutilizar el agua de la cocción para otras preparaciones y así sumarle más nutrientes.



### Baño maría

Este método es ideal para alimentos cocidos previamente o preparaciones a base de huevos y harina que son más sensibles al calor directo, ya que el agua no llega a punto de ebullición y su cocción lenta evita la ruptura de la estructura.

**Horno** se recomienda precalentar el horno para que la superficie de los alimentos se cocine más rápido y así facilitar su consumo. Se recomienda envolverlo en papel aluminio para evitar que se reseque y se conserven los nutrientes.



Existen más métodos:

- Microondas
- Freír
- Saltear
- Azar
- Estofar
- Parrilla

## ¿Que es la higiene de los alimentos?

La higiene de los alimentos es una disciplina que trata de asegurar que los alimentos mantengan sus cualidades organolépticas (sabor aroma y textura) y su inocuidad alimentaria. Es decir que sean seguros para la salud mediante una buena higiene de los alimentos para evitar así diferentes enfermedades.

La higiene alimentaria es el principal factor que interviene en la prevención de enfermedades de transmisión alimentaria. Estas enfermedades son causadas por la ingestión de determinados alimentos o agua contaminados por microorganismos o toxinas.



Hecho en México por: Bio Pappet Scribe, S.A. de C.V. Av. Ezequiel  
Delegación Miguel Hidalgo C.P. 11510 Ciudad de México. R.F.C.: GPS

Serg  
uqrios

## Referencias

[Zonahospitalaria.com](http://Zonahospitalaria.com)

[Aprende.com](http://Aprende.com)

[Centrojuliafarre.com](http://Centrojuliafarre.com)