



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



**NOMBRE DEL ALUMNO: FRETHER HIRAM GUTIERREZ
DIAZ.**

**NOMBRE DEL DOCENTE: NUTRILOGA BRENDA DEL
CARMEN LÓPEZ HERNÁNDEZ**



NUTRICIÓN

**GRUPO: "A"
SEMESTRE**

SEMESTRE: 3ER



¿En qué consiste la conservación de los alimentos?

La conservación de alimentos corresponde a un conjunto de técnicas encargadas de aumentar la vida y disponibilidad de los alimentos para el consumo. Los procesos, técnicas y métodos de conservación de alimentos son muy variados, sistemas bacteriostáticos de conservación de alimentos como ebullición, esterilización, pasteurización, enlatado, sistemas de irradiación como refrigeración, congelación, deshidratación y adición de sustancias químicas, entre otros. Entre las técnicas que podemos encontrar esta:

Deshidratación: método de conservación de los alimentos que consiste en reducir a menos del 13% su contenido de agua. Cabe diferenciar entre secado, método tradicional próximo a la desecación natural (frutos secados al sol, por ejemplo) y deshidratación propiamente dicha, una técnica artificial basada en la exposición a una corriente de aire caliente. Se llama liofilización o criodesecación a la deshidratación al vacío. El secado se utilizaba ya en la prehistoria para conservar numerosos alimentos, como los higos u otras frutas. En el caso de la carne y el pescado se preferían otros métodos de conservación, como el ahumado o la salazón, que mejoran el sabor del producto.



Liofilización: proceso que consiste en la deshidratación de una sustancia por sublimación al vacío. Consta de tres fases: congelación, desecación primaria y desecación secundaria. La conservación de bacterias, virus u otros microorganismos fue su primera aplicación, pero en la actualidad se utiliza en

medicina para la conservación de sueros, plasma y otros productos biológicos; en la industria química para preparar catalizadores, y en la industria alimentaria se aplica a productos tan variados como la leche, el café, legumbres, champiñones o fruta. En esta industria es donde tiene mayor aplicación, pues ofrece ventajas tan importantes como la conservación y transporte fácil de los productos, la ausencia de temperaturas altas, la inhibición del crecimiento de microorganismos, ó la recuperación de las propiedades del alimento al añadirle el volumen de agua que en un principio tenía.

Refrigeración: mantiene el alimento por debajo de la temperatura de multiplicación bacteriana. (Entre 2 y 5 °C en frigoríficos industriales, y entre 8 y 15°C en frigoríficos domésticos.), conserva el alimento sólo a corto plazo, ya que la humedad favorece la proliferación de hongos y bacterias. Mantiene los alimentos entre 0 y 5-6°C, inhibiendo durante algunos días el crecimiento



microbiano. Somete al alimento a bajas temperaturas sin llegar a la congelación. La temperatura debe mantenerse uniforme durante el periodo de conservación, dentro de los límites de tolerancia admitidos, en su caso, y ser la apropiada para cada tipo de producto.

Congelación: proceso que ha desarrollado cada vez más las técnicas de congelación para una gran variedad de alimentos: frutas, verduras, carnes, pescados y alimentos precocinados de muy diversos tipos. Para ello se someten a un enfriamiento muy rápido, a temperaturas del orden de -30°C con el fin de que no se lleguen a formar macro cristales de hielo que romperían la estructura y apariencia del alimento. Con frecuencia envasados al vacío, pueden conservarse

durante meses en cámaras de congelación a temperaturas del orden de -18 a -20°C, manteniendo su aspecto, valor nutritivo y contenido vitamínico.

¿Cuáles son los métodos de preparación de alimentos? Explicar cada uno de ellos

Encontramos diversos métodos entre ellos el **método de cocción por calor húmedo**: en el cual se realza el sabor y busca ablandar los alimentos, penetra el

vapor de agua entre las hebras del producto rompiendo su consistencia, lo que provoca que las vitaminas y minerales se disuelvan. **Hervir**: se realiza a través de un medio líquido (agua, caldo, leche...) en estado de ebullición. Se debe considerar siempre el punto de cocción para evitar que los alimentos pierdan su



valor nutritivo, sabor, color y textura. Además, es recomendable, en algunos casos, retirar del fuego y añadir agua fría para paralizar el proceso de hervor.

Blanquear: el alimento se sumerge en agua cuando hierve y se espera que retome el punto de ebullición. En el caso de verduras, se recomienda pasarlas luego por agua fría o helada. A este proceso se le llama refrescar. El blanqueado dura desde 30 segundos hasta cuatro minutos aproximadamente, depende de la cantidad del alimento. **Pochar**: En este proceso el alimento llega nunca a hervir,

sino que se cocinan en el punto que el agua comienza a generar burbujas. Con esta técnica se cuecen, ante todo, comestibles de alto contenido proteico, que se mantienen en forma compacta, unida y jugosa, mientras el agua no llega a hervir.

Por lo común, al agua para escalfar se le añade un poco de vinagre y otras especias, (excepto sal) que ayudan a mantener unidas las proteínas y dan sabor al alimento. Por ultimo del método de cocción por calor seria el **vapor** que consiste en cocer el alimento con el vapor que genera un líquido en ebullición. Para realizar este método, existen ollas especiales: un hervidor doble cuya parte superior está perforada con agujeros grandes para que pase el vapor hacia los alimentos y estos se cuezan sin hervir.

Si no se cuenta con ésta, puede utilizar una rejilla. Están también los métodos de **cocción de alimentos por calor seco** en los cuales entrarían los siguientes: **En el horno:** se da por acción del calor se sella la superficie del alimento y así quedan atrapados los jugos en el interior del preparado, lo que evita que quede seco. Se deberá tener en cuenta el tiempo y la temperatura adecuada de acuerdo al alimento a cocer. **A la parrilla:** aquí primeramente los alimentos se cuecen por la evaporación de sus propios líquidos. Pero, por lo general se los unta con aceite. Se busca este método porque necesita de poca grasa, lo que lo convierte en una forma de cocción rápida. **Gratinado:** consiste en formar una capa dorada que se realiza debido a un fuerte calor en el horno o bajo la llama de una gratinadora, esto le da un gusto y aspecto particular a los alimentos. Por lo común, se hace uso de mantequilla, queso, pan rallado, salsa, entre otros, para ayudar a formar la costra dorada. **Sofreír:** cocer a fuego fuerte los alimentos, empleando alguna materia grasa en cantidad mínima en una sartén o cacerola destapada y removiendo enérgicamente. Esta técnica de cocción procede de la cocina china

¿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". Dentro de acciones de higiene de los alimentos encontramos las siguientes:



- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública, y en caso de hacerlo observar que se cumplan con las normas mínimas de higiene