

NUTRICION

Nombre de la institución:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno:

María Del Pilar Castro Pérez

Carrera:

Medicina Humana

Catedrático:

**L.N.: Brenda del Carmen López
Hernández**

Investigación:

“Cuestionario”

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

R: Es un conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios con el fin de guardarlos y consumirlos mucho tiempo después. 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. Algunas técnicas son las siguientes:



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.



2. ¿Cuáles son los métodos de preparación de alimentos?

R: Los métodos de cocción hacen referencia a la forma como pueden ser cocinados los alimentos dependiendo de gustos, recetas de preparación de las comidas, cabe resaltar que cada método de cocción permitirá resaltar o enfatizar ciertos sabores en nuestro platillo. Podremos encontrar tres tipos de preparación de alimentos:

Cocción en medio acuoso: Este método de cocción consiste en el uso de algún fluido con el cual se realizará la cocción. Conforme se elija un medio acuoso se deben tener presentes el tiempo de cocción y el alimento a cocinar para que este quede en su punto y conserve el sabor deseado en la preparación. Los alimentos preparados con las técnicas de cocción que describimos anteriormente permiten una alimentación saludable; sin embargo, es importante respetar los tiempos y en lo posible no usar sales, ni grasa en el proceso de cocción. Se pueden reconocer cuatro formas de cocción en esta técnica de cocción:

- Escaldar: es 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 agua caliente y luego se agrega el alimento a cocinar ello para evitar sobre cocción.



- Escalfar: es 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:** La técnica de 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. De acuerdo a la preferencia para cocinar, las temperaturas y tiempos de cocción podrían ser diferentes para que los platillos queden apetitosos y con un exquisito sabor. Se pueden reconocer tres formas de cocción en medio graso y son:

- **Salteado:** es una técnica culinaria en la que se cocinan los alimentos a fuego alto, usando una pequeña cantidad de grasa y en sartenes grandes, es vital ayudar revolviendo constantemente los alimentos en el sartén para evitar que se quemen además de que queden deliciosos. La recomendación para saltear es que los alimentos se encuentren en pequeñas porciones antes de cocinar para que sea fácil darles vueltas en el sartén, por lo general se saltean verduras y carnes para hacer una deliciosa mezcla de ingredientes.



- **Fritura:** es la 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. Para un mejor resultado de la fritura se recomienda usar aceite de oliva, porque no es tan absorbente para la comida a cocinar y además puede resistir mejor altas temperaturas. **Enharinado:** Se pasan los alimentos por harina y luego se introducen en el aceite caliente para su cocción. **Rebozado:** Consiste en sumergir los alimentos en harina y luego en huevo para posteriormente poner a freír. **Empanado:** Se utilizan tres ingredientes para este proceso, primero las comidas deben sumergirse en harina luego por huevo y por último en pan rallado.



Cocción en medio aéreo: La cocción en medio aéreo consiste en cocinar los alimentos con las llamas directamente como por ejemplo en parrilla, horno o barbacoa. Teniendo en cuenta la preferencia a la hora de usar este método de cocción, se deben tener claros la temperatura del horno, parrilla o barbacoa y el tiempo que se requiere para que los alimentos queden en su punto. Se reconocen cuatro formas diferentes de cocción en medio aéreo:

- **En parrilla:** es la 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.
- **El Papillot:** es el 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 quemé o pegue en la bandeja.



- El asado a la sal: es una técnica en donde el condimento principal es sal gruesa, permitiendo la conservación de nutrientes especialmente de las carnes, pescados, pollo. Los alimentos se cocinan en sus propios jugos sin necesidad de adicionar otros elementos como grasas, agua o aceite.



3. ¿Qué es la higiene de los alimentos?

R: Hoy en día, el consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica común tanto en las ciudades como en las regiones rurales, por lo que es necesario conocer y poner en práctica algunas normas elementales de higiene para evitar enfermedades y hasta la muerte por consumo de alimentos en condiciones no adecuadas. Así como son importantes los hábitos de higiene personal, la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud. Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos. Otra fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos.

Referencias:

<https://conceptodefinicion.de/conservacion-alimentos/>

<https://aprende.com/blog/gastronomia/tecnicas-culinarias/metodos-de-coccion-de-alimentos/>

<https://www.accu-chek.com.mx/salud/higiene-de-los-alimentos>