

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS CHIAPAS**

**MATERIA: NUTRICIÓN**

**DOCENTE: NUT BRENDA DEL CARMEN  
LÓPEZ HERNÁNDEZ**

**ALUMNO: MARCOS GONZÁLEZ MORENO**

**SEMESTRE Y GRUPO: 3°A**

**TEMA:**

**“HIGIENE, CONSERVACIÓN Y METODOS  
DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS”**

## ¿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 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, compuestos 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.



- **Salazón y ahumado:** al añadir sal al alimento, éste cede su agua, y se frena la actividad bacteriana y enzimática. Cuando los alimentos se someten al humo de madera (haya, encina, abedul), se originan una serie de sustancias químicas con gran poder esterilizante y que, además, dan un aroma y un sabor típico a los alimentos.
- **Enlatado:** consiste en esterilizar el alimento y el envase. Los envases pueden ser de vidrio, estaño, aluminio y cartón. El alimento antes de ser envasado se le cocina y limpia, en la cocción se emplean diferentes temperaturas y tiempos dependiendo si es carne, pescado o fruta.
- **Encurtido:** se usa en repollo, pepino, coliflor, granos, aceitunas, etc. Los comestibles se salan para luego conservarlos en vinagre, con o sin especias. Esta técnica incluye el curado, comprende el ahumado, la salazón y el adobo en salmuera o vinagre, las dos primeras se emplean en las carnes rojas.
- **Concentrado de azúcar:** consiste en añadir azúcar a preparados de frutas y/o plantas, altas concentraciones impiden la proliferación de microorganismos a excepción de algunos hongos, para frenar el crecimiento de éstos se elimina el oxígeno de los envases cubriendo la superficie con parafina o sellado los recipientes al vacío.
- **Aditivos químicos:** son sustancias no nutritivas añadidas intencionalmente a los alimentos en pequeñas cantidades, para mejorar la apariencia, el sabor, la consistencia o las propiedades de conservación. Los más usados para la conservación de alimentos son el benzoato de sodio, ácido acético, citrato de sodio, sulfuro y nitrito de sodio.
- **Otros métodos modernos:** algunas radiaciones, como los rayos X, la luz ultravioleta, etc., son formas de energía que inciden sobre la materia viviente, y

la afectan seriamente, quedando los alimentos libres de microorganismos, y preservándose por largos periodos.

## ¿CUÁLES SON LOS MÉTODOS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS?

- **Freír:** Para freír de manera adecuada se recomienda elegir un aceite que aguante altas temperaturas como un aceite de oliva refinado u otros aceites vegetales refinados como el de colza, girasol alto oleico, coco, sésamo, etc. Para freír correctamente un alimento es necesario tener en cuenta 2 cosas: que el aceite esté muy caliente antes de poner alimento y que el aceite cubra totalmente el alimento. Cuando sumergimos la comida en aceite caliente se forma una costra alrededor que impide que el aceite entre en el interior de la comida. El alimento se cocina por conducción de calor.



- **Sofreír:** La temperatura de cocción debe ser más suave que cuando freímos y no se debe cubrir el alimento con aceite. Hay que dejar que el alimento suelte despacio su jugo y se integren los sabores. Lo ideal es cortar los alimentos en trocitos todos del mismo tamaño para procurar que se cuezan por igual. Si ponemos diferentes ingredientes irlos incorporando en función de su tiempo de cocción.



- **Hervir:** Hay que esperar a que el agua hierva fuerte antes de añadir el alimento a la olla. De este modo conservará mejor los nutrientes y los sabores (lo contrario de lo que se pretende cuando hacemos un caldo). Una vez cocido se debe colar para eliminar por completo el agua de cocción. Se puede aromatizar con ajo y hierbas aromáticas.



- **Guisar:** Cocinar varios ingredientes con su propio jugo. A fuego lento y durante un período de tiempo largo. Así atarán todos los sabores y quedará un plato un sabor más o menos homogéneo y muy bueno. Muchas veces se necesita adicionar algún líquido como salsa de tomate, agua, caldo o una bebida alcohólica durante su proceso para dejar que haga “chup chup”.
- **Plancha:** Cocinar el alimento sin aceite o con muy poco aceite a una temperatura muy elevada por ambos lados. La plancha debe estar caliente y no hay que ir girando el alimento muchas veces. Tenemos que esperar a que esté prácticamente hecho antes de darle la vuelta y ya no volver a girarlo más.
- **Vapor:** Los alimentos se cocinan al estar en contacto con vapor de agua. Poner poca agua en la olla (se puede aromatizar con hierbas y otros alimentos), disponer los alimentos con el utensilio correspondiente sobre un golpe hierve el agua y tapar
- **Horno:** Cocinar el alimento con aire caliente mediante resistencias eléctricas. Precalentar el horno a la temperatura deseada antes de introducir los alimentos. También es importante poner la bandeja a la altura que corresponda y con el programa más acertado para cada tipo de plato.

## ¿QUÉ ES LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS?

Cuando hablamos de la higiene de los alimentos nos referimos a su correcta preparación y conservación. Esta debe asegurar que estén en el estado adecuado para el consumo humano. Este proceso incluye varios aspectos que evitan cualquier clase de posible contaminación, desde el correcto almacenamiento de los alimentos hasta la limpieza de los platos en que se sirven.

Lavarse las manos antes de manipular los alimentos.



Lavar los alimentos antes de cocinarlos o ingerirlos.



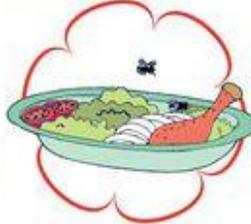
Utilizar gorros y recoger el cabello.



Mantener limpios los utensilios de cocina.



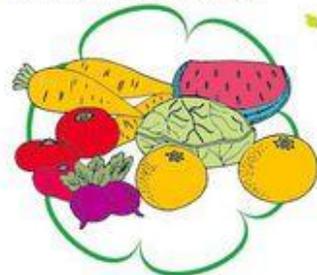
Evitar el contacto con insectos.



Utilizar guantes.



Guardar los alimentos en lugares limpios.



Congelar los alimentos que no van a ser consumidos inmediatamente.



Aquellos alimentos secos como el azúcar o la harina deben conservarse en envases cerrados herméticamente, limpios y secos. Estos deberán guardarse en una despensa donde se mantengan a salvo de la humedad y de las temperaturas extremas.

Las carnes, por otra parte, deben conservarse de forma adecuada como parte de una buena higiene alimenticia. Puedes utilizar recipientes diseñados especialmente para guardarla en el congelador y así preservarla en buen estado. Congelarlas es la mejor forma de retardar el proceso de descomposición y, por lo tanto, de reducir las posibilidades de intoxicación por consumir alimentos en mal estado.

La higiene de los alimentos también incluye la limpieza de la zona de su preparación. Esta debe estar libre de gérmenes. Los utensilios deben lavarse antes de ser utilizados. Las encimeras de la cocina y las tablas de cortar también deben encontrarse perfectamente limpias. Mantener la cocina en una buena condición sanitaria reduce el riesgo de contraer enfermedades al momento de preparar la comida.

La contaminación cruzada también es un elemento importante dentro de la higiene de los alimentos. Esta puede ocurrir cuando utilizamos los mismos utensilios de cocina para preparar más de un alimento a la vez. Por ejemplo, si utilizamos un cuchillo para cortar un trozo de carne crudo y luego lo utilizamos para cortar una ensalada. Por lo

tanto, para evitar una posible contaminación, es recomendable limpiar cada utensilio después de haberlo utilizado.

Por último, debemos tener en cuenta la higiene al momento de servir los alimentos. Los platos que utilizemos deben estar limpios. Te aconsejamos enjuagarlos rápidamente con agua caliente y un poco de detergente antes de su uso. Esto evitará que las bacterias se transfieran a la comida

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

<https://www.centrojuliafarre.es/blog/tipos-de-coccion/>

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/higiene-al-manipular-alimentos-457767.html>