



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

EN QUE CONSISTE EL MÉTODO DE
DESHIDRATACIÓN

PROFESORA

ANDREA DEL ROSARIO HENNING FONSECA

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

24 DE MAYO DE 2021

VILLAFLORES, CHIAPAS

EN QUE CONSISTE EL MÉTODO DE DESHIDRATACIÓN

Se trata de un proceso en el cual se logra eliminar prácticamente la totalidad del agua de un alimento mediante el calor, sin alterar los nutrientes, vitaminas y minerales de los mismos y concentrando su sabor.

Para llevar a cabo la deshidratación de un alimento lo más habitual es hacerlo a través de:

- Un deshidratador eléctrico: la mejor opción, es una máquina similar a un microondas que produce un flujo de aire caliente y ventilación forzada que elimina la humedad por completo. Es muy fácil de usar solo tienes que introducir los alimentos en la rejilla y programar a la temperatura que desees deshidratar.
- Horno convencional: se podrá utilizar siempre y cuando este pueda trabajar a temperaturas bajas y dejando la puerta entreabierta unos 5 o 10 cm para dejar salir la humedad.
- Secado al sol: es el método tradicional. Se podrá utilizar siempre y cuando las condiciones atmosféricas lo permitan. Para ello, se necesitará varios días consecutivos con una temperatura mínima de 30°C y valores de humedad menores al 60 %.

Entre los productos que suelen deshidratarse destacan: las frutas, como fresas, kiwis, limones, higos y plátanos que, al tener un alto nivel de azúcar, aportan un sabor muy dulce en las recetas; hortalizas y verduras como espinacas, puerros, pimientos o tomates; especias como orégano, perejil o albahaca e incluso alguna **carne o pescado**.

Las ventajas de esta técnica son innumerables, pero hay que destacar la conservación de los alimentos, que pueden durar meses e incluso años, manteniendo las propiedades nutricionales intactas. Asimismo, la deshidratación supone un importante ahorro de espacio en la cocina y, lo más importante, es una forma perfecta de evitar el desperdicio de alimentos, ya que una vez deshidratados son menos perecederos.

