

FICHA DE APLICACIÓN

¿CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS?

Nada más importante que saber cómo conservar los alimentos en el hogar, durante cualquier momento del año. Es por eso por lo que conocerás varios consejos sobre preservación de alimentos para que puedas almacenarlos por más tiempo sin que pierdan sus propiedades o simplemente, se dañen.

Hoy en día, gracias a la tecnología, es posible conservar los alimentos por períodos más largos de lo que se suele pensar, siempre y cuando se cumpla con un adecuado tratamiento y almacenamiento de estos productos, de lo contrario, se podrán dañar antes de tiempo.



MÉTODOS DE PRESERVACIÓN

Existe una gran variedad de maneras cómo conservar los alimentos. Entre los métodos para conservar los alimentos más comunes podemos mencionar una diversa cantidad de procedimientos, es por eso que hemos decidido separarlos en dos grandes categorías:

PROCESOS QUÍMICOS:

Entre los procesos químicos de conservación de los alimentos mencionaremos algunos pocos que son los más relevantes para conservar alimentos importantes como carnes, frutas o vegetales. Esos métodos son:

- ❑ **Rociar frutas picadas con zumo de limón:** Si se corta una fruta por la mitad y se decide guardarla picada para consumirla después, es muy posible que la pulpa se torne oscura o inclusive, negra. Con tan sólo rociar un poco de zumo de limón sobre la pulpa cortada que no se va a consumir, se puede evitar que la fruta recién cortada tome esta coloración, inclusive por horas.



- ❑ **Cubrir con paños húmedos carnes como el pescado:** La mejor forma de conservar el sabor y el aspecto de carnes como la de los pescados, es cubriéndolos con paños húmedos, de esta manera el agua reaccionará con la carne del pescado, conservando su humedad y en consecuencia, sus propiedades por más tiempo. Al hacer esto, es ideal almacenar los distintos pescados por separado, para que no se produzca contaminación cruzada.

- ❑ **Conservar alimentos en salmuera:** Este método de conservación de alimentos es muy útil debido a que impide que crezcan la mayoría de las bacterias y microorganismos que contribuyen a descomponer los alimentos. Consiste básicamente en agregar sal a los alimentos, seca o en agua con sal agregada



PROCESOS FÍSICOS:

Una de las mejores formas de como conservar los alimentos es mediante procesos físicos de preservación. Entre estos destacaremos los siguientes:

- ❑ **Conservarlos mediante congelamiento:** El frigorífico es uno de los mejores lugares para conservar alimentos, por mucho tiempo. Gracias a la "magia" del congelamiento, es posible preservar condiciones de los productos comestibles hasta por un año entero, sin que esto implique pérdida de sabor o calidad de los mismos.

- **Deshidratar los alimentos:** La preservación de los alimentos mediante la deshidratación consiste en secar al máximo posible los alimentos, y a diferencia de los procesos que utilizan el agua para conservar los alimentos, este se utiliza para evitar que la humedad pueda crear condiciones de vida de las bacterias que descomponen principalmente carnes o pescados, dejándolos al sol. Algunas frutas y verduras también pueden ser desecadas o deshidratadas con productos especiales creados para promover estos procesos de deshidratación.



- **Almacenar la comida con cuidado y orden:** Cuando se almacena la comida, en el frigorífico, la nevera o donde sea es importante empacarla y almacenarla con mucho cuidado y orden. De esta manera será posible evitar los peligros de la contaminación cruzada.

La contaminación cruzada se refiere a los peligros de contaminación que pueden sufrir distintos tipos de alimentos si se almacenan juntos o en riesgo de entrar en contacto con fluidos de otros productos que los puedan modificar en cuanto a sabor o aroma e inclusive, que los puedan dañar.



Analizamos la siguiente
lectura: _____

¿Por qué debemos conservar adecuadamente los alimentos?

para evitar las apariciones de las bacterias y hongos en los alimentos

¿Cuáles son las consecuencias si almacenar inadecuadamente los alimentos?

el mal olor y la deshidratación de los alimentos

¿Qué puede ocurrir si consumimos un alimento en descomposición?

_puede traer mala digestión y problemas estomacales

- Reflexiona sobre la importancia de conservar los alimentos para evitar las consecuencias de consumirlos en mal estado y así poder mantener una buena salud. Luego, escribe un compromiso para poner en práctica una de las técnicas de conservación de los alimentos.

Reflexiona y responde.

¿Por qué debemos de conservar bien los alimentos?

_para evitar la aparicion de bacterias y hongos en los alimentos

¿Qué técnicas de conservación de alimentos has aprendido en la actividad?

_ponerlos en botes, contenedores,recipientes y refrigeradora para mantener los alimentos en buen estado , ,

¿Cómo puedes compartir tus aprendizajes a tus familiares?

_decirles la informacion dada para una reflexion de como conservar los alimentos
