



shutterstock.com • 207408649

# CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Técnicas de conservación

## DESCRIPCIÓN BREVE

Al utilizar técnicas de conservación de alimentos se puede aprovechar el uso de frutas o vegetales de temporada o preparar grandes cantidades de comida y utilizarla después.

Marie Valle

# Conservación de alimentos

Una vez que los alimentos se han seleccionado, a veces vamos a necesitar conservarlos para utilizarlos posteriormente, o bien, ya cocinados, utilizar alguna técnica para que conserven sus propiedades y poderlos consumir más tarde.

A continuación, daremos un breve vistazo a las diferentes técnicas de conservación de alimentos.

## Escaldar

Consiste en pasar un alimento de una temperatura muy alta a una temperatura muy baja. Su objetivo es facilitar el pelado, conservar el color original para una mejor presentación, conservar el contenido de vitaminas.



La forma de hacerlo es tener una olla con agua hirviendo, usar un cucharón perforado con hoyitos para poner allí el alimento, sumergirlo rápidamente en el agua hirviendo y luego sacarlo e introducirlo en otro recipiente que contenga agua con hielo.

Cuando se trata de conservación de alimentos, después de pasarlos por el agua fría, se secan bien con toallitas de papel y se pueden meter en bolsas al congelador, en donde se conservarán por bastante tiempo. Posteriormente pueden ser usados para hacer sopas, salsas o agregar a algún guiso.

## Conservar al vacío

Consiste en cocinar los alimentos y llevarlos a punto de ebullición (100 grados centígrados), colocarlos en frascos de vidrio que previamente han sido esterilizados y taparlos con una tapa de rosca, que también está estéril.

Para hacerlo, necesitas frascos de vidrio que tengan tapaderas metálicas, debes limpiarlos completamente, luego sumergirlos en una olla que esté llena con agua fría. Enciendes el fuego y los dejas hervir un mínimo de 20 minutos. Las tapaderas también deben ser esterilizadas y las pinzas que vas a utilizar después para sacar los frascos y tapaderas.



Una vez transcurrido el tiempo mencionado, preparas unas toallas de papel, extraes uno a uno los frascos y las tapaderas y los vas poniendo boca abajo sobre las toallas de papel, para que escurran y se sequen.

El siguiente paso es llenar los frascos con la comida a punto de ebullición y taparlos, la tapa de rosca debe quedar hundida, eso te indicará que no ha quedado aire adentro y no habrá un medio en donde proliferen las bacterias, habrás realizado el proceso de sellado al vacío.

Deja los frascos enfriando sin moverlos, al menos por una media hora. Cuando estén completamente fríos los debes rotular, anotando el producto que contienen y la fecha en que lo hiciste. A continuación, guárdalos en el refrigerador y úsalos cuando los necesites.

Al momento de destaparlos es importante que prestes atención: al abrirlos la tapa debe sonar “plop” o algún ruido similar, eso quiere decir que el contenido ha permanecido empacado al vacío.

Existe otra forma mucho más sencilla pero menos duradera para conservar alimentos al vacío. Consiste en introducirlos dentro de una bolsa ziplock, son esas bolsas plásticas que en el extremo superior tienen un mecanismo para poderlas cerrar.



Se introducen los alimentos en la bolsa, se va cerrando poco a poco y al final se introduce una pajilla y se aspira el aire a la vez que se termina de cerrar la bolsa. La bolsa ya

sellada, se pone en el congelador. De esta manera, se obtiene un sellado al vacío, que no es tan eficiente como el del método anterior, pero que sí conserva los alimentos por un cierto tiempo.

Como siempre, hay que rotular la bolsa con el nombre del producto y la fecha de empaque.

Lo más seguro es usar máquinas que han sido especialmente diseñadas para el empaque al vacío, usando estas máquinas, que extraen todo el oxígeno, los alimentos se conservan hasta 5 veces más tiempo.

### Refrigerar y congelar

El refrigerador es uno de los inventos más útiles y maravillosos que existen. Su invención vino a revolucionar el mundo de la conservación y distribución de los alimentos.

Cuando te venden un refrigerador viene acompañado por un manual de instrucciones, que la mayoría de las personas no leen. En resumen, te indican que no estés abriendo y cerrando constantemente la puerta del refrigerador, ya que, si lo haces, la temperatura en el interior no se mantiene constante. El



refrigerador no debe estar sobrecargado, debe haber espacio entre un recipiente y el otro, con el objeto de que el aire frío pueda circular. Nunca pongas adentro alimentos que no estén completamente fríos. Introduce los alimentos sin las bolsas que sirven para transportarlos.

En la parte inferior de la refrigeradora, regularmente hay unas gavetas apropiadas, debes colocar las frutas y verduras. En las rejillas del centro coloca todos aquellos productos que una vez abiertos deben ser refrigerados. En la parte superior debes ubicar los lácteos, quesos, embutidos.

Las puertas son los lugares en donde la temperatura es menos fría, allí te conviene colocar huevos, mayonesa, mostaza, mantequilla.

La temperatura recomendada en el congelador es de -18 grados centígrados. Para congelar, de primero debes esperar a que los alimentos estén completamente fríos y empacados apropiadamente. En los últimos tiempos, los recipientes de cristal han ido perdiendo adeptos y se recomienda volver a los trastos de cristal.

### Deshidratar

Tal y como su nombre lo indica, consiste en extraerle el agua a un alimento. El agua o humedad es el vehículo que se utiliza para el crecimiento de microbios. Mientras más seco esté un alimento, más tiempo durará sin descomponerse.



Para deshidratar existen varios procedimientos. El más fácil y moderno, es usar una máquina especial en donde se fija la temperatura y el tiempo y se introduce el alimento. Entre los métodos caseros está poner a secar bajo el sol y deshidratar en el horno a muy baja temperatura y manteniendo la puerta abierta.

Una vez que los alimentos están completamente deshidratados o secos, se colocan en bolsas selladas o tarros herméticos y pueden durar incluso hasta años.

Los alimentos más adecuados para deshidratar son las frutas, las verduras como los hongos, las hierbas, carnes y pescados.

Todas las técnicas de conservación de alimentos que se han descrito, pueden hacerse desde la casa, probar con varios alimentos y aprovechar para conservar frutas y vegetales de temporada. Una vez que se ha dominado la técnica y se ha elegido la más adecuada para los fines que nos proponemos, podemos planificar en cómo se puede usar para conservar más productos y poner un negocio en donde generemos ingresos en primer lugar para el núcleo familiar y luego, al crecer, generar empleo e ingresos para otras personas de nuestra comunidad.

## Referencias

<https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer>

<http://tecnicasbasicaspreparacionayb.blogspot.com/2011/06/tecnicas-basicas-para-la-elaboracion-de.html>