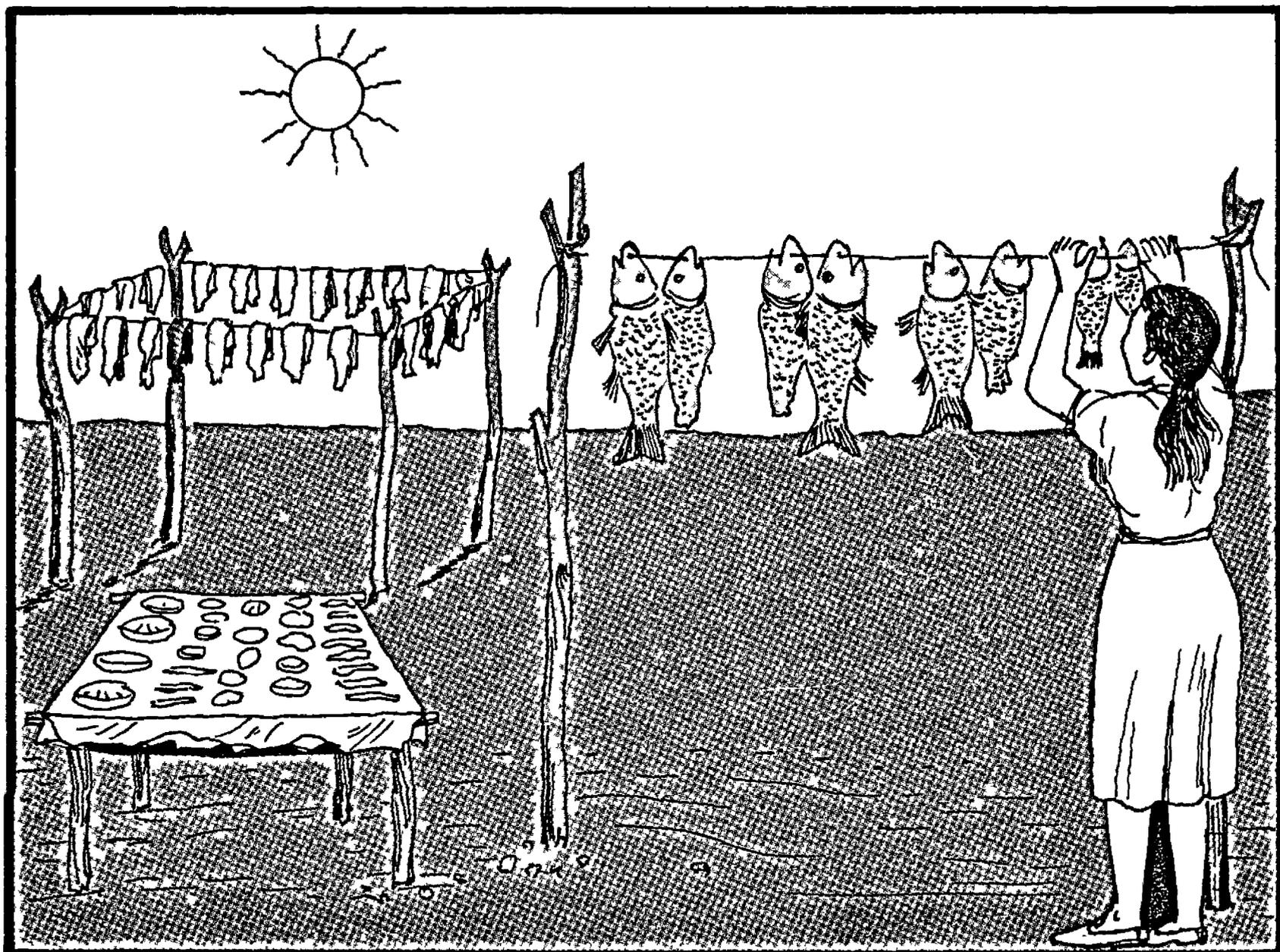


Esp
INCAP
MDE
032
No. 12

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS

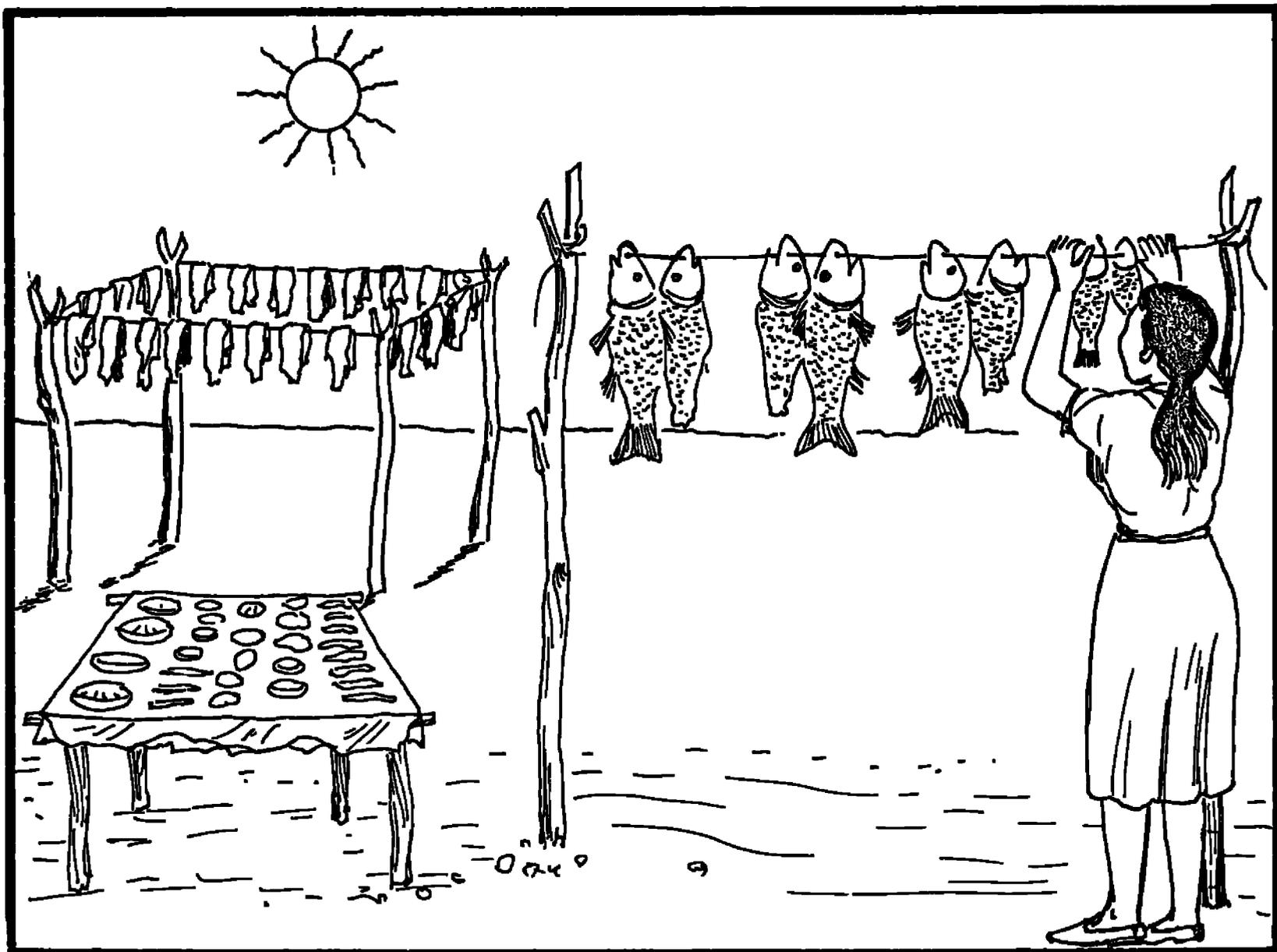


CONSERVACION DE ALIMENTOS

12

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

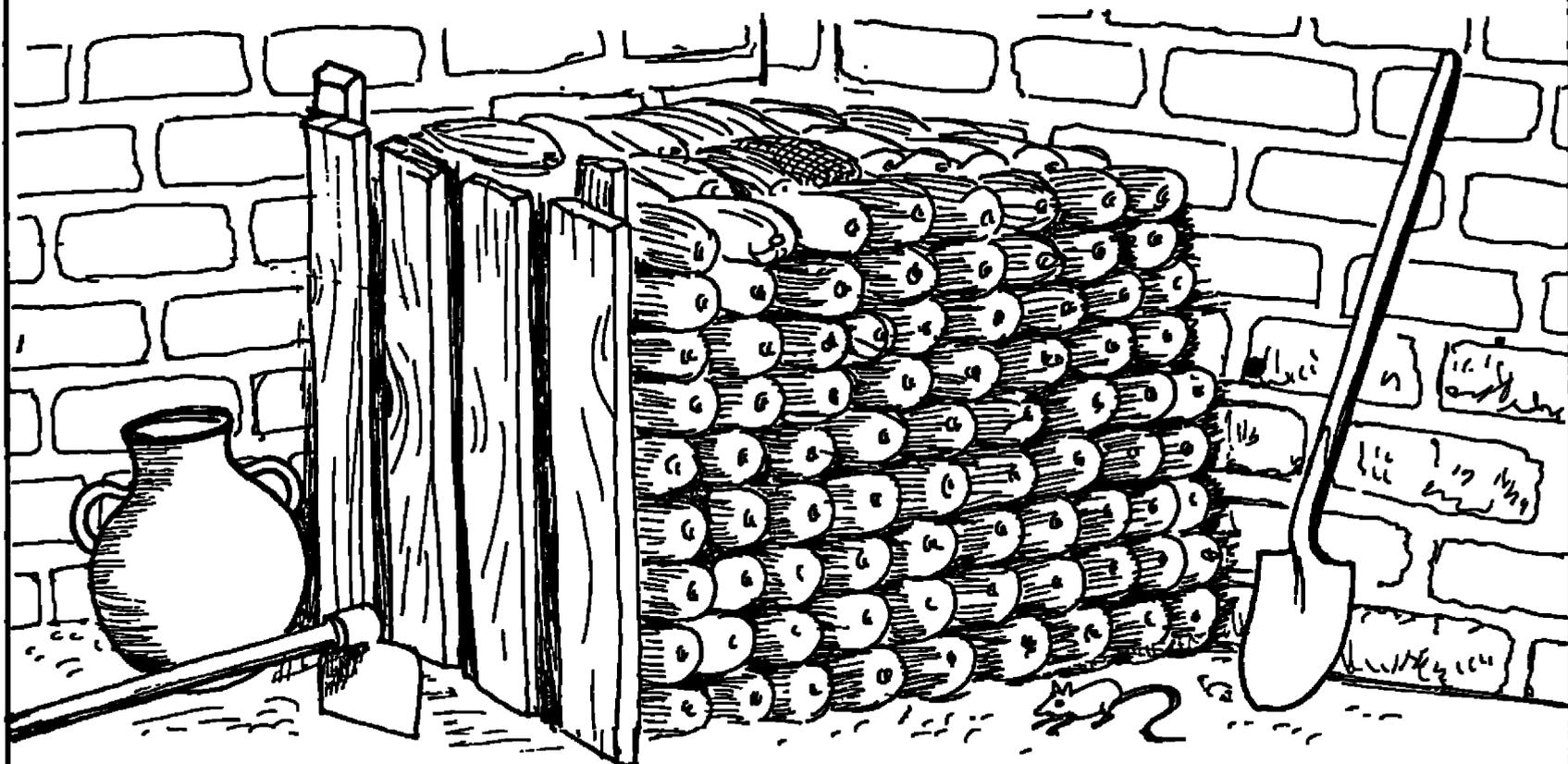
SERIE DE 14 FOLLETOS



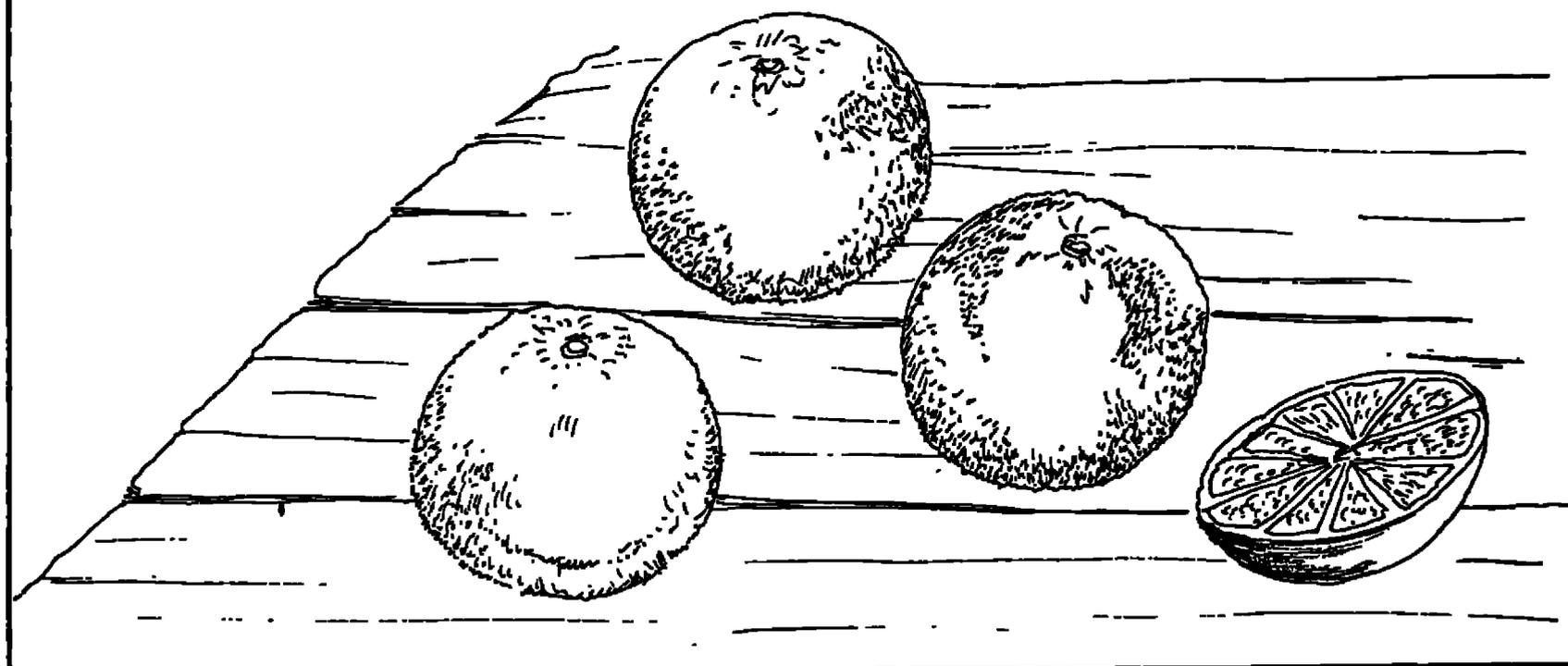
CONSERVACION DE ALIMENTOS

12

Gran parte de los alimentos que produce la familia, se pierden por el desconocimiento de procedimientos de conservación o por el mal almacenamiento.



Cuando los alimentos no se consumen de inmediato, se descomponen por la acción de los microbios; así, por ejemplo, las frutas y verduras se pudren, la leche se agria y la carne se descompone.

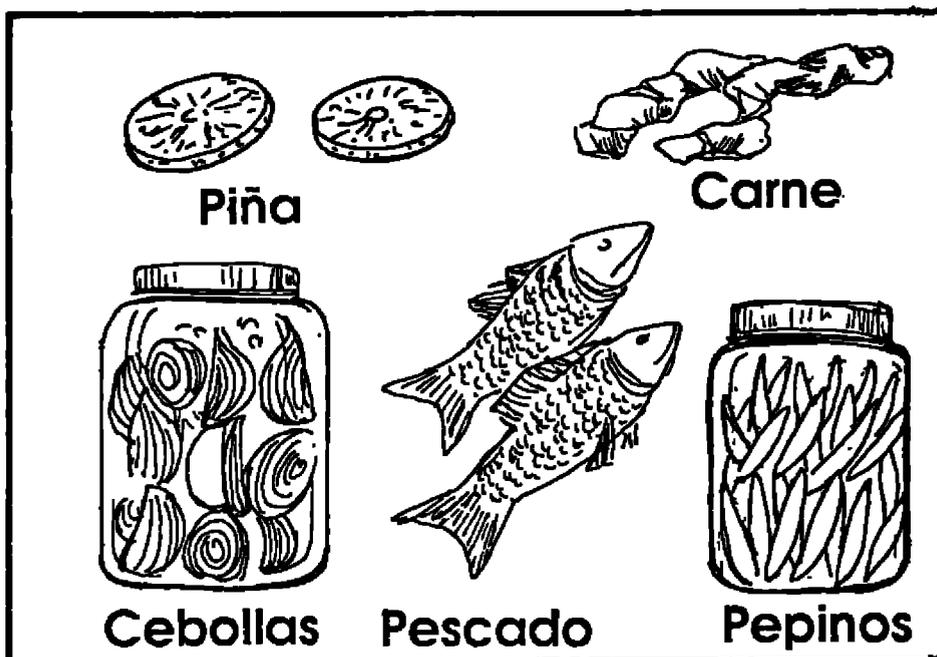


IMPORTANCIA DE LA CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS

- * *Permite al agricultor aprovechar mejor sus cosechas.*



- * *Facilita a la familia una mayor variedad de alimentos en su dieta, durante todo el año.*



- * *Ayuda a evitar el desperdicio de alimentos nutritivos en el hogar, mejorando poco a poco la alimentación y salud de la familia.*



FORMAS APROPIADAS PARA CONSERVAR LOS ALIMENTOS

- EL SECADO:** Consiste en eliminar el agua de los alimentos.
- EL SALADO:** Consiste en agregar sal a los alimentos
- EL AZUCARADO:** Consiste en agregar azúcar a los alimentos.
- EL ENCURTIDO:** Consiste en agregar vinagre a los alimentos.
- EL AHUMADO:** Consiste en aplicar humo de leña al alimento.

RECUERDE: Utilizando estas técnicas de conservación, los alimentos no se dañan y pueden mantenerse sanos por largo tiempo.

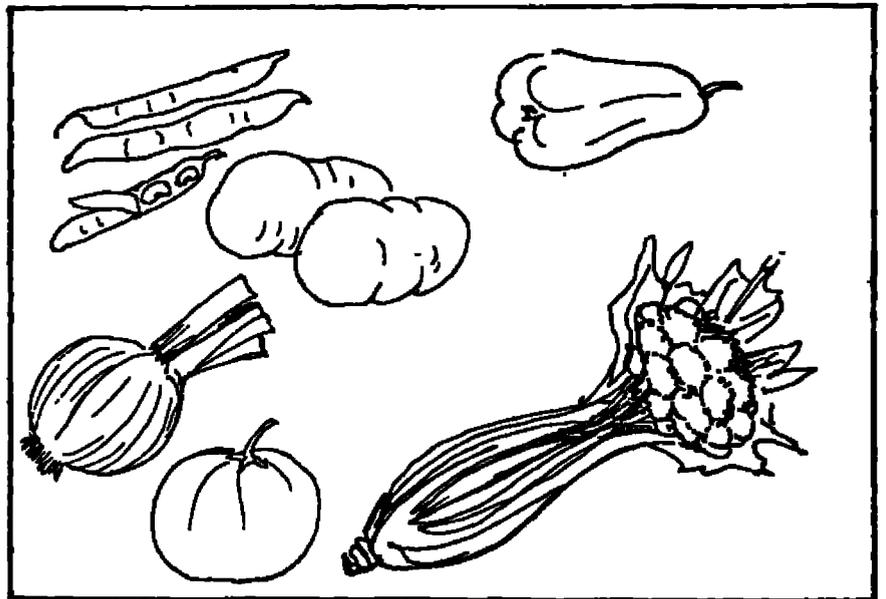
EL SECADO DE ALIMENTOS

Esta forma de conservación no necesita de mucho gasto y es muy fácil de hacer, ya sea exponiendo los alimentos al sol, colocándolos en un lugar alto y seco como el tabanco o colgándolos en las vigas del techo de la casa.

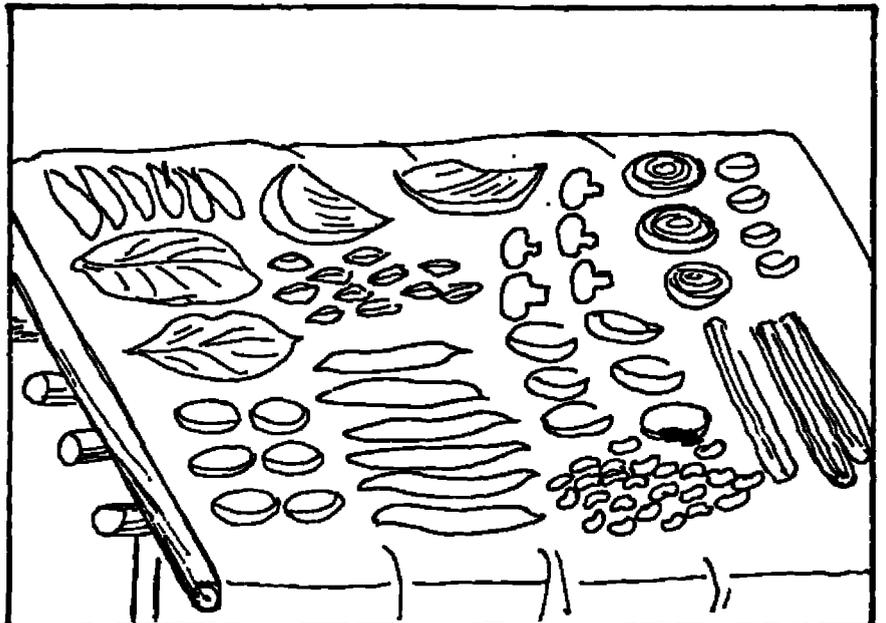
En el secado de hortalizas se sigue el siguiente procedimiento:

Se utilizan hortalizas lavadas previamente en agua salada hirviendo.

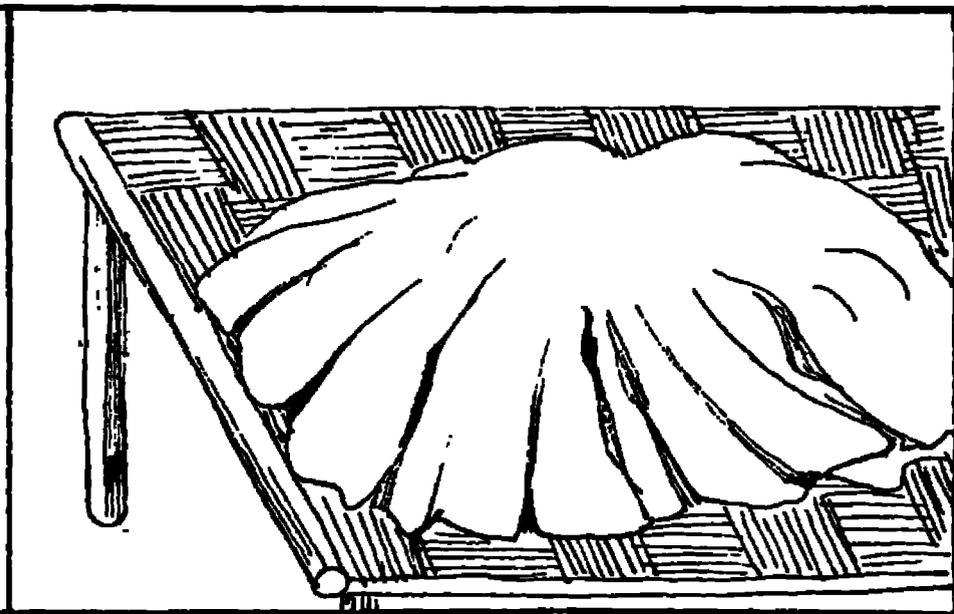
Se escurren bien y se secan con un trapo limpio.



Las hortalizas se ponen sobre un trapo limpio en la tarima forrada con tul o colocándole un envarillado en su parte superior, que debe estar a un metro o más de altura del suelo.



Una vez colocadas las hortalizas en la tarima, deben taparse con un trapo limpio para protegerlas del polvo y de los insectos.



Por la noche deben guardarse en la casa, en un lugar limpio y protegido de insectos y roedores.

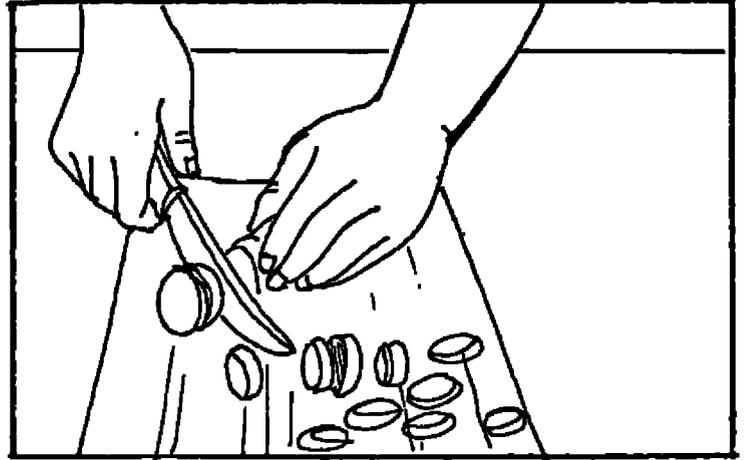


Después de cuatro días, están secas y quebradizas y deben almacenarse en recipientes secos y limpios, como latas, jarrones y bolsas plásticas para protegerlas de los insectos y roedores.

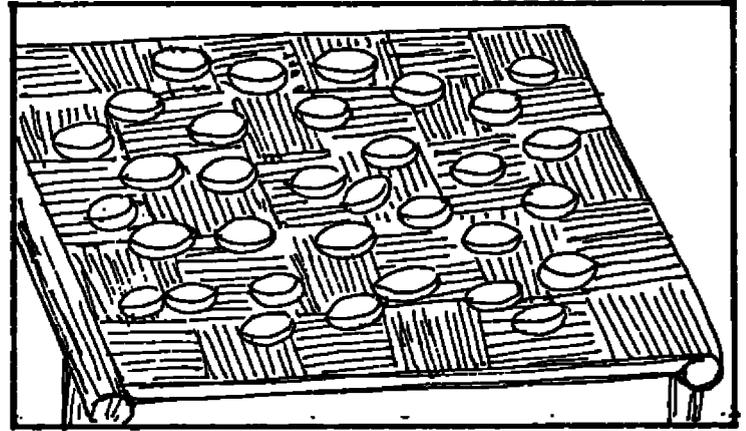


En el caso de raíces y tubérculos como la yuca y la papa, se sigue el mismo procedimiento, teniendo los siguientes cuidados:

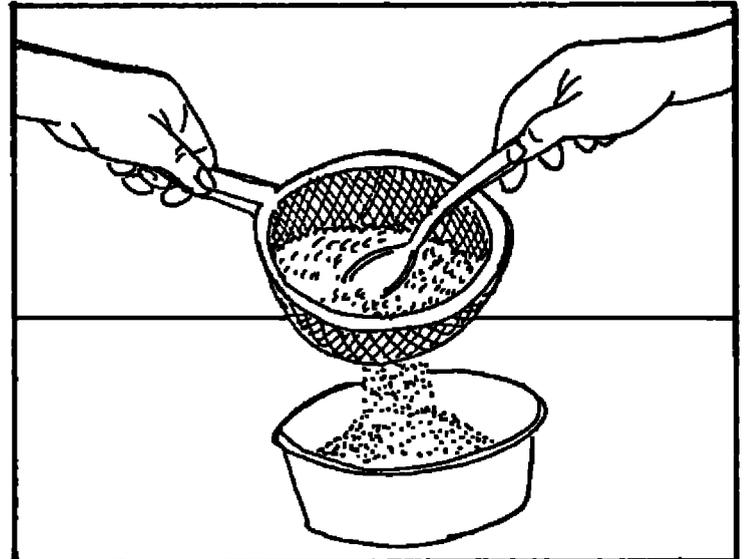
* *Se corta el alimento en rodajas finas.*



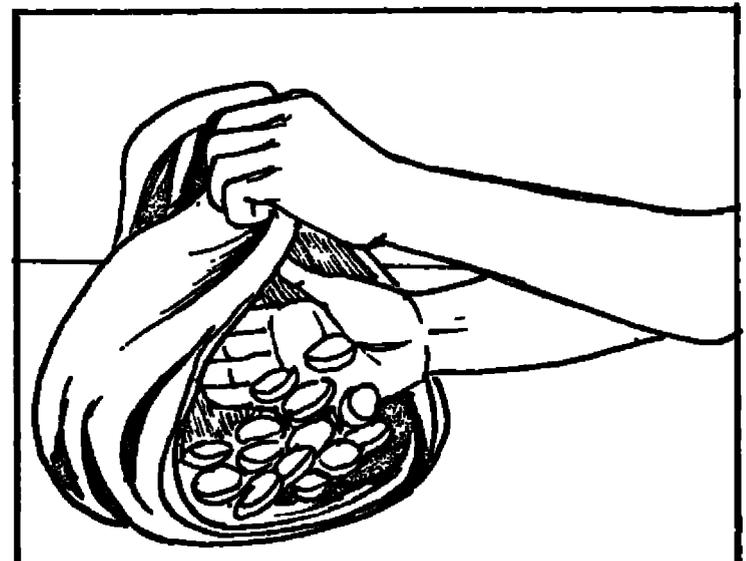
* *Se colocan las rodajas sobre la tarima.*



* *Una vez secas, si se desea obtener harinas, se ciernen y se guarda el polvo obtenido en latas u otro recipiente limpio, seco y tapado. Si prefiere conservarlas enteras, se guardan directamente.*



* *En el caso de las rodajas de papa, antes de ponerlas a secar, se meten en un trapo o colador de tela manteniéndolas durante tres a cuatro minutos en agua hirviendo; con esto se evita que las rodajas se pongan negras.*



EL SALADO DE ALIMENTOS

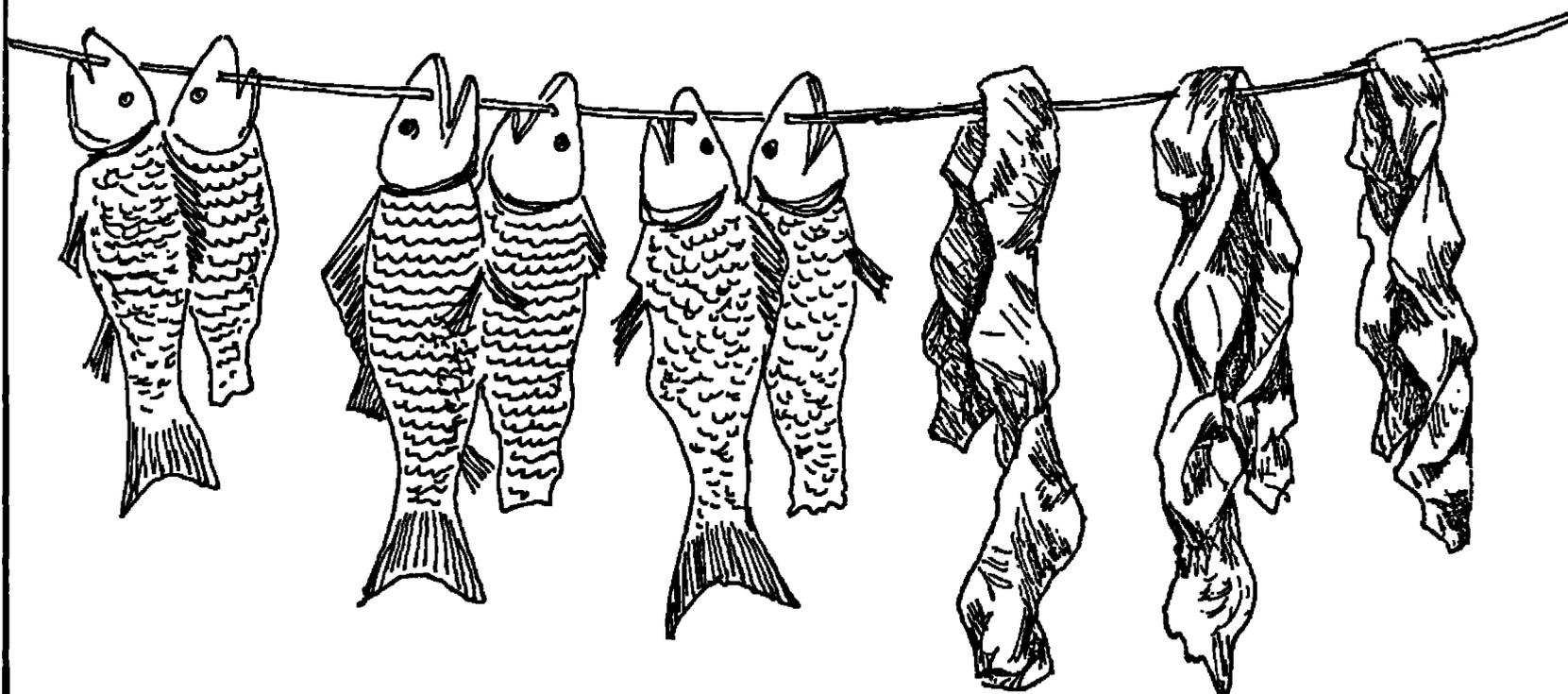
Es una forma de conservación barata, que se utiliza sobre todo con carnes y pescado y para la preparación de verduras que se van a conservar por otro método.

El salado se puede hacer de dos formas:

- Agregando bastante sal al alimento.
- Sumergiendo el alimento en una mezcla de agua y sal.

Agregando sal al alimento:

Esta forma se usa para la conservación de carne y pescado y se puede complementar con el secado al sol.



SUMERGIENDO EL ALIMENTO EN UNA MEZCLA DE AGUA CON BASTANTE SAL



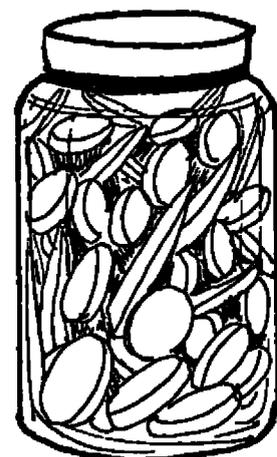
VERDURITAS



CEBOLLITAS



PEPINILLOS



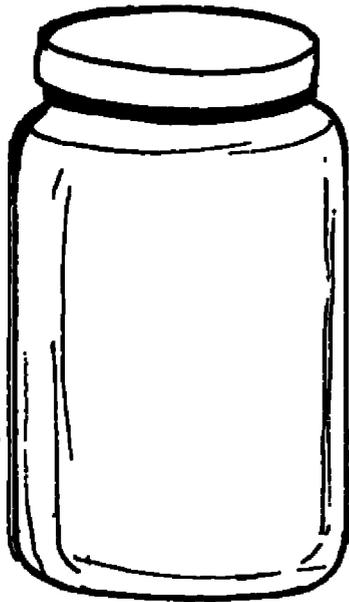
ZANAHORIA

El agregar sal a los alimentos impide que los microbios se desarrollen.

RECUERDE: Que antes de consumir las carnes y pescado conservados por esta forma, deben ser mantenidos en agua por algunas horas antes de empezar a prepararlos.

EL AZUCARADO DE ALIMENTOS

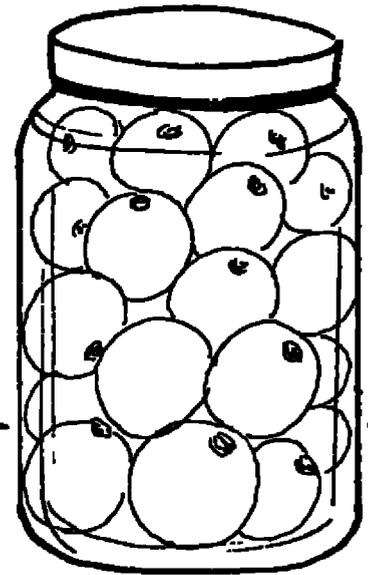
Es una forma de conservar las frutas, obteniendo productos listos para el consumo como los siguientes:



Jaleas



Mermeladas



Frutas en almibar

Las jaleas:

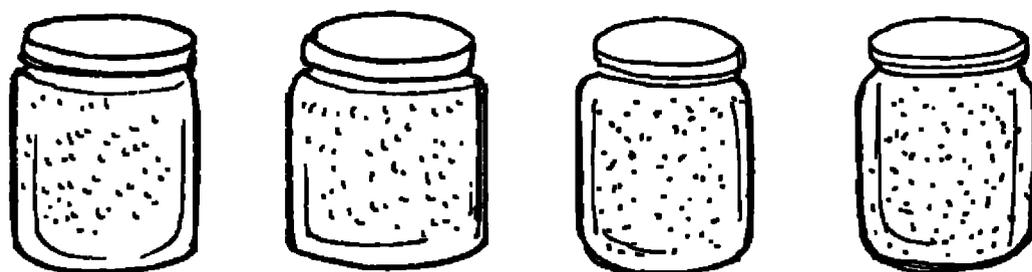
Son conservas gelatinosas y transparentes que se hacen con el jugo de la fruta.

La jalea se obtiene al colar el líquido que resulta al hervir la fruta con azúcar.

En el hervido de la fruta se puede utilizar agua. Este jugo se hierve hasta que se hace sólido.

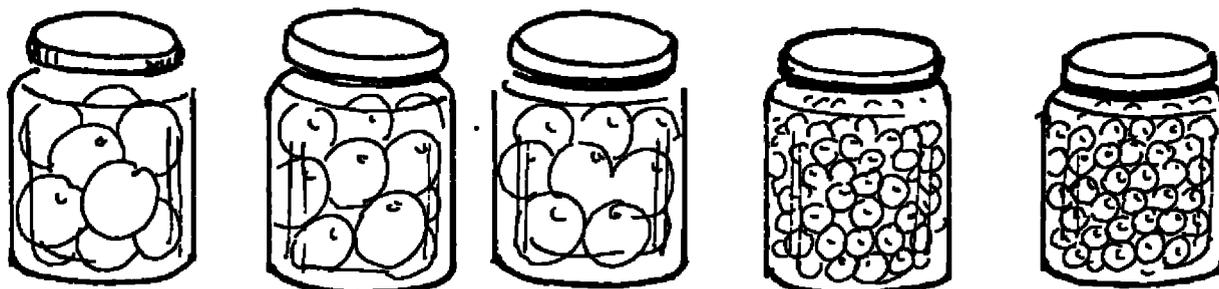
Las mermeladas

Son las jaleas a las que se les agrega pedazos de fruta y cáscara o solo fruta y se preparan igual que las jaleas.



Las frutas en almibar

Son frutas cocidas en agua y azúcar donde la fruta debe mantener su forma.

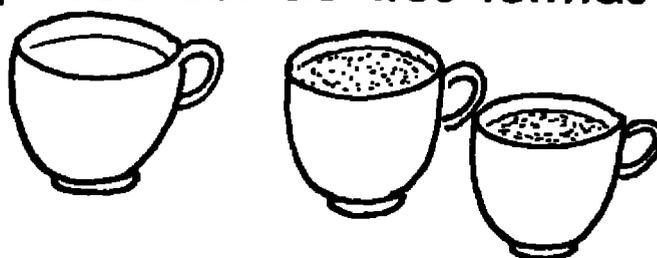


El almibar

Es la mezcla de azúcar y agua y puede ser de tres formas diferentes:

ALMIBAR FUERTE:

Cuando se combinan una taza de agua y dos de azúcar.



ALMIBAR MEDIO:

Cuando se combinan una taza de agua y una de azúcar.



ALMIBAR CLARO:

Cuando se combinan dos tazas de agua y una de azúcar.



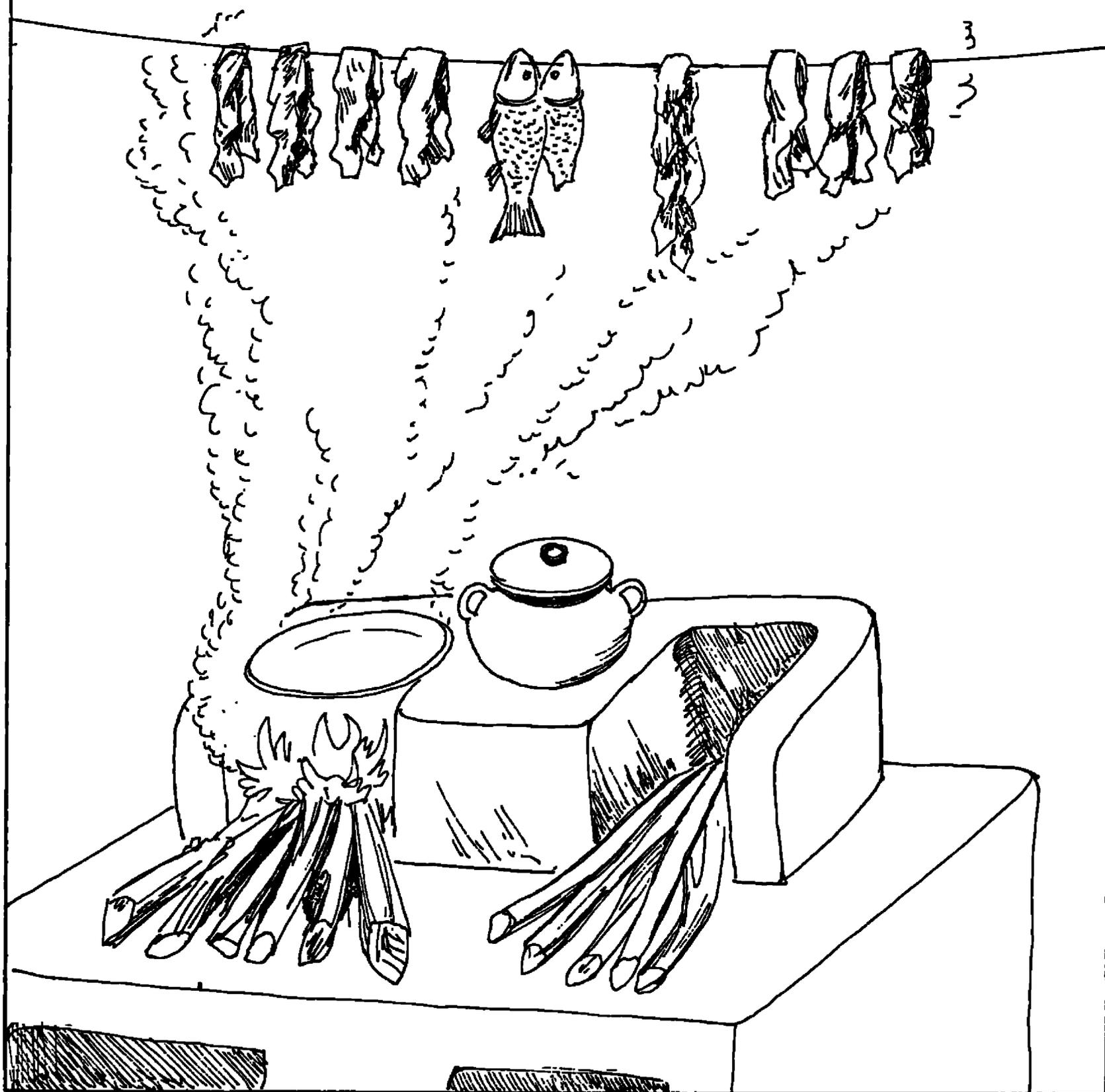
EL ENCURTIDO DE LOS ALIMENTOS

Se utiliza para la conservación de hortalizas empleando vinagre en su preparación.



EL AHUMADO DE ALIMENTOS

El humo de leña deposita en la parte externa del alimento, unas sustancias que ayudan a conservarlo. Esta parte se seca formando una capa protectora que recubre el alimento y ayuda a conservarlo.



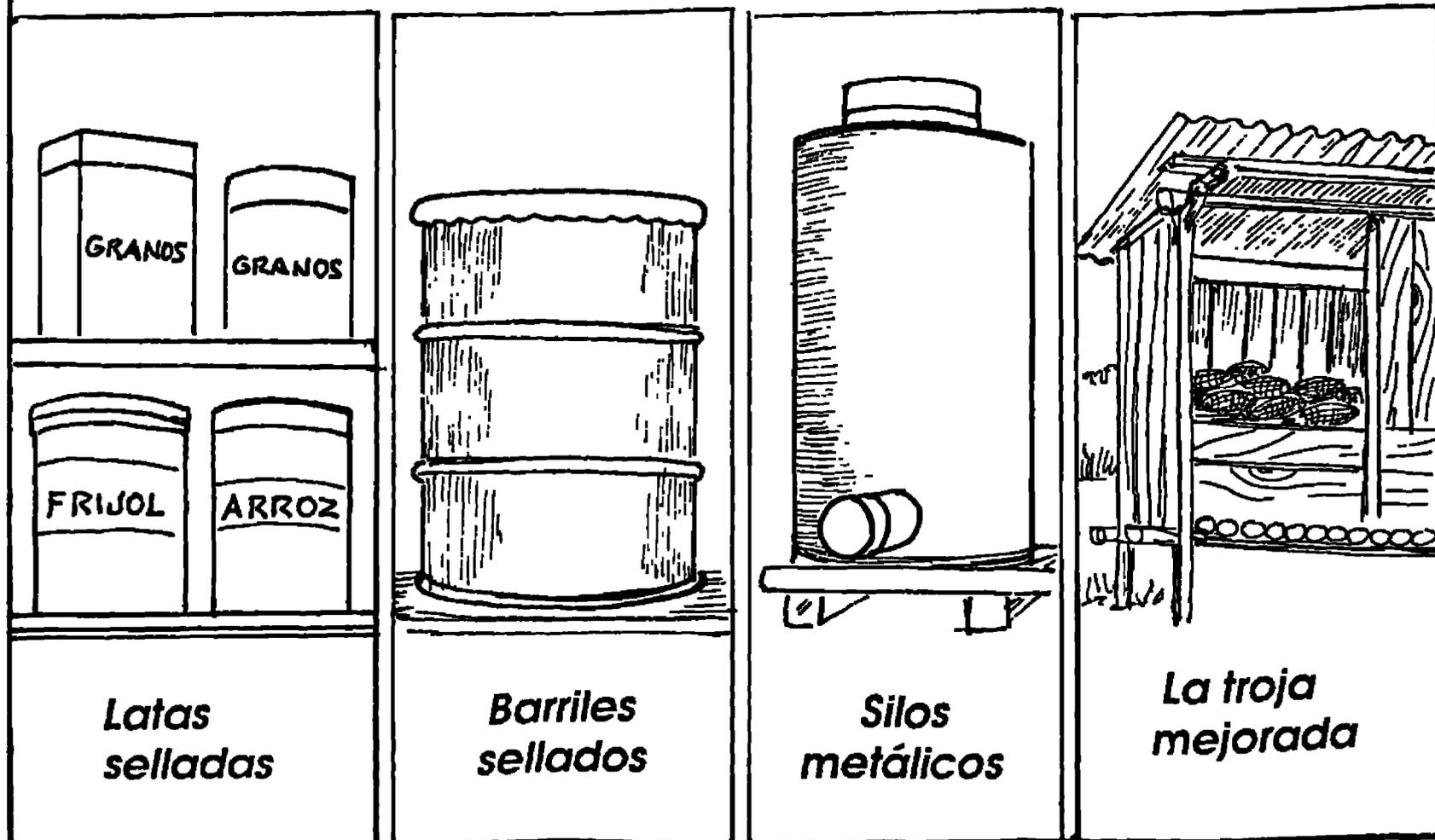
EL ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

Los granos básicos, como el maíz y el frijol, son atacados por el moho, gorgojos, ratones y otros animales, por lo que se deben almacenar en un lugar adecuado .

Para almacenar los granos se requiere de un lugar que reúna los siguiente requisitos:

- * Limpio
- * Ventilado
- * Seco

Por lo anterior los granos deben almacenarse en un lugar destinado exclusivamente para ello y pueden utilizarse tecnologías apropiadas como:



RECUERDE QUE:

1. Cuando los alimentos no se consumen de inmediato se descomponen por la acción de los microbios.
2. La conservación de alimentos es importante porque:
 - Permite a la familia aprovechar mejor sus cosechas.
 - Facilita a la familia una mayor variedad de alimentos en su dieta durante todo el año.
 - Contribuye a evitar el desperdicio de alimentos nutritivos en el hogar.
3. Las formas más comunes de conservación de alimentos utilizadas en las comunidades son las siguientes:
 - Secado
 - Salado
 - Azucarado
 - Encurtido
 - Ahumado.
4. Utilizando las técnicas de conservación, los alimentos no se dañan y pueden mantenerse sanos por largo tiempo.

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

Ministerio de Salud Pública
Instituto Nacional Agrario
Ministerio de Recursos Naturales
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

Con el apoyo financiero de:

OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET)
y gobiernos de los Países Bajos.