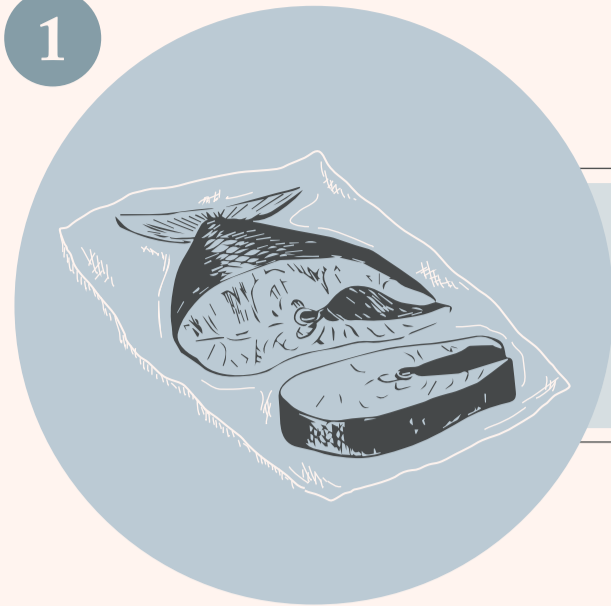


# 10 FORMAS PARA CONSERVAR ALIMENTOS

1



## AL VACÍO

*Todo tipo de alimentos y salsas*

Se trata de un método que consiste en retirar todo el aire del recipiente que contiene el alimento. Así preservamos durante más tiempo sus cualidades organolépticas y se evita la oxidación del alimento envasado.

2



## EN ACEITE

*Carne, verduras, pescados, quesos*

Esta técnica se aplica para conservar las **vitaminas** y las **propiedades de los alimentos**. Además, los protege de los microorganismos. Dependiendo del grado de acidez del aceite puede modificarse la estructura de los alimentos, cambiando su textura y aportándole aromas gracias a la maduración.

3



## EN VINAGRE

*Cebollas, zanahorias, aceitunas, pepinos y ajos*

Se trata de un método muy sencillo que se suele utilizar para alimentos con un alto nivel de acidez. El procedimiento consiste, básicamente, en introducir los alimentos en unos frascos esterilizados y calentarlos con **agua caliente, vinagre, sal, azúcar y laurel**. Posteriormente, se colocan los frascos boca abajo y se dejan enfriar.

4



## AHUMADOS

*Carnes, embutidos, quesos, pescados*

Este sistema consiste en someter los alimentos al **humo de madera** (normalmente de haya, encina o abedul), originándose una serie de sustancias químicas con un gran poder para eliminar microorganismo. Además, potencia el sabor de los alimentos y les da un aroma y sabor especial muy apreciado por los consumidores.

5



## DESHIDRATADA

*Frutas*

Este procedimiento de conservación puede ser **natural** o **artificial**. La forma tradicional es el **secado natural al sol**, aunque actualmente se utilizan métodos artificiales como **hornos, túneles o tambores secadores**. En ambos casos se impide que se desarrollen microorganismos y que las enzimas ejerzan su acción en los alimentos secos.

6



## EN ESCABECHE

*Pescados, carnes, mariscos, moluscos*

Es una forma de conservación a partir de adobar la comida **hirviendo aceite, vinagre, especias y verduras**. Se alarga la vida del alimento dependiendo del **tiempo de cocción** y se aprovechan tanto el adobo como la salsa.

7

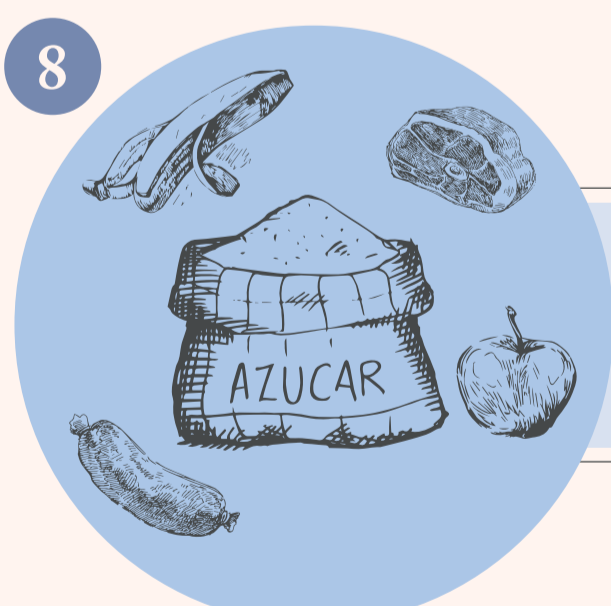


## CONFITADA

*Carnes y pescados*

Técnica consistente en adobar un alimento con **grasa hecha a partir de mantequilla clarificada, manteca de cerdo y aceite de oliva**. Se tiene que cocinar todo a **baja temperatura** hasta que esté hecho (Las temperaturas irán comprendidas entre **50° a 85°** dependiendo del tipo de alimento y el tiempo de cocción).

8



## EN AZÚCAR

*Fruta y carne*

El azúcar actúa por **ósmosis** y **absorbe la humedad** de los alimentos. Así pues, detiene el crecimiento de bacterias patógenas.

9



## EN SAL

*Carnes*

Al igual que en el caso del azúcar, con esta técnica se consigue la **deshidratación del alimento**, lo cual potencia el sabor y combate bacterias.

También se utiliza para la preparación de grandes piezas de pigmentación de la pieza y evitar la **salida de los jugos** durante el cocinado.

10



## PASTEURIZACIÓN

*Leche*

Procedimiento que consiste en someter un alimento líquido, especialmente la leche, a una **inyección de vapor a presión** durante menos de **un segundo**, hasta alcanzar los **150°C**, con el fin de destruir los gérmenes y prolongar su conservación.



### CLAVES EN LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Principales métodos y trucos para mantener durante más tiempo su sabor y aspecto

Descarga la Guía