



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 4. Técnicas culinarias

**ACTIVIDAD:**

Evidencias de aprendizaje. modificación es de los alimentos

**ASESORA:**

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

01 de junio de 2024



## INTRODUCCIÓN

La preparación de alimentos es una actividad fundamental en la vida cotidiana y cultural de todas las sociedades. Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha empleado una variedad de técnicas culinarias para transformar los ingredientes crudos en platos deliciosos y nutritivos. Estas técnicas no solo influyen en las características organolépticas de los alimentos, como su sabor, aroma y textura, sino que también tienen un impacto significativo en su valor nutricional y seguridad alimentaria. En esta investigación, exploraremos los aspectos más importantes asociados a las modificaciones de los alimentos según la técnica culinaria empleada, examinando su importancia desde diversas perspectivas. Desde la conservación de nutrientes hasta la palatabilidad y aceptación de los platos, cada técnica culinaria juega un papel crucial en la creación de experiencias gastronómicas satisfactorias y saludables.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### Aspectos importantes de las modificaciones de los alimentos:

- **Cambios físicos:**
  - **Apariencia:** El color, la forma y el tamaño de los alimentos pueden cambiar con la cocción. Por ejemplo, las verduras se vuelven más suaves y pierden su color verde brillante al cocinarlas.
  - **Textura:** La textura de los alimentos también puede cambiar con la cocción. Por ejemplo, la carne se vuelve más blanda y las verduras se vuelven más tiernas.
  - **Estructura:** La estructura celular de los alimentos también puede cambiar con la cocción. Por ejemplo, las proteínas se desnaturalizan y los almidones se gelatinizan.
- **Cambios químicos:**
  - **Sabor:** El sabor de los alimentos puede cambiar con la cocción. Por ejemplo, las verduras pueden desarrollar un sabor más dulce al cocinarse.
  - **Aroma:** El aroma de los alimentos también puede cambiar con la cocción. Por ejemplo, la carne desarrolla un aroma más intenso al asarse.
  - **Valor nutritivo:** El valor nutritivo de los alimentos puede cambiar con la cocción. Por ejemplo, algunas vitaminas y minerales se pueden perder durante la cocción, mientras que otros se pueden hacer más biodisponibles.

### Importancia de las modificaciones de los alimentos:

Las modificaciones de los alimentos son importantes por varias razones:

- **Mejora la digestibilidad:** La cocción puede hacer que los alimentos sean más fáciles de digerir al romper las paredes celulares y desnaturalizar las proteínas.
- **Aumenta la seguridad alimentaria:** La cocción puede matar las bacterias y otros patógenos que pueden causar enfermedades.
- **Desarrolla sabor y aroma:** La cocción puede desarrollar el sabor y el aroma de los alimentos, haciéndolos más agradables de comer.
- **Crea variedad:** Las diferentes técnicas culinarias se pueden utilizar para crear una amplia variedad de platos a partir de los mismos ingredientes.



- **Conserva los alimentos:** Algunas técnicas culinarias, como el enlatado y el secado, se pueden utilizar para conservar los alimentos para su uso posterior.

### **Argumentos adicionales:**

- Las modificaciones de los alimentos pueden hacer que los alimentos sean más apetecibles para las personas de todas las edades, incluidos los niños que pueden ser quisquillosos con la comida.
- Las modificaciones de los alimentos pueden ayudar a las personas a satisfacer sus necesidades nutricionales individuales. Por ejemplo, las personas que siguen una dieta baja en grasa pueden elegir cocinar sus alimentos al vapor o a la parrilla en lugar de freírlos.
- Las modificaciones de los alimentos pueden ser una forma creativa de expresarse. Al experimentar con diferentes técnicas culinarias, las personas pueden crear platos únicos y sabrosos que reflejen su cultura y herencia personal.

En general, las modificaciones de los alimentos son una parte esencial de la experiencia culinaria. Al comprender cómo las diferentes técnicas culinarias afectan los alimentos, podemos tomar decisiones informadas sobre cómo preparar y consumir los alimentos que comemos.



## CONCLUSIONES

En conclusión, las modificaciones de los alimentos según la técnica culinaria empleada son un aspecto fundamental en el mundo de la gastronomía y la nutrición. A lo largo de esta investigación, hemos explorado cómo diferentes técnicas culinarias afectan las características organolépticas y nutricionales de los alimentos, así como su seguridad alimentaria y aceptación por parte de los comensales. Desde el asado a la parrilla hasta la cocción al vapor, cada técnica tiene sus propias ventajas y desventajas en términos de conservación de nutrientes, realce del sabor y textura, y eliminación de riesgos para la salud. Es esencial comprender la importancia de estas modificaciones en la preparación de alimentos para poder seleccionar las técnicas más adecuadas en función de las necesidades y preferencias individuales. Al hacerlo, podemos garantizar experiencias culinarias satisfactorias y contribuir a una alimentación saludable y equilibrada para todos.



## FUENTES DE CONSULTA

UNADM. (s/f). Técnicas culinarias. Unadmexico.mx. Recuperado el 30 de mayo de 2024, de

[https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad\\_04/descargables/NBTC\\_U4\\_Contentido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_04/descargables/NBTC_U4_Contentido.pdf)

Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Farmacia profesional (Internet), 28(4), 15–19. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-saborcolor-textura-X0213932414396318>

la Diabetes, F. P. (s/f). Cambios nutricionales en alimentos al cocinarlos. Fundacionparalasalud.org. Recuperado el 1 de junio de 2024, de <https://www.fundacionparalasalud.org/sabercomer/401/cambios-nutricionales-en-alimentos-al-cocinarlos>

Técnicas culinarias y tecnología alimentaria: efecto en la nutrición. (s/f). Henufood.com. Recuperado el 1 de junio de 2024, de <https://www.henufood.com/nutricion-salud/aprenda-comer/tecnicas-culinarias-y-tecnologia-alimentaria-efecto-en-la-nutricion/index.html>