

## ***Unidad 3, actividad 2 Conservantes naturales***

- 1. En el mismo Foro y por parejas (puede ser las conformadas en la evaluación del informe, u otras si así lo quieren), los estudiantes deberán analizar el artículo: Conservar los alimentos con azúcar: Ventajas e inconvenientes, de la revista Eroski Consumer, disponible.***

### ***Análisis***

La conserva por el método de azúcar es buena y a las ves no, algunas de estas conservas vienen muy dulces, pero estos métodos son también muy eficaces porque prolongan la vida útil del alimento por eso se deben de consumir con precaución porque pueden causar problemas de todo tipo en nuestro organismo. La adición de azúcar, mas ciertas sustancias de las frutas, producen la consistencia de gel que conforma la textura de las mermeladas y jaleas. Para lograr esto es necesario que exista un nivel de acidez y un porcentaje de azúcar adecuados.

### ***Ventajas***

- Prologan la vida útil del alimento que se allá pasado por este método.
- La adición de altas cantidades de azúcar evita el deterioro del alimento y desempeña un papel antiséptico.
- En las conservas con azúcar, si se realizan bien, los microorganismos no se reproducen o lo hacen a una velocidad muy baja.
- El azúcar además previene la oxidación de los sabores de las conservas, es decir, las frutas retienen durante mucho tiempo gran parte de su sabor original, e incluso, pueden desarrollar un sabor más potente.

### ***Inconvenientes***

El gran inconveniente de la ingesta de estas conservas es la parte de nuestra salud biendo yo, el azúcar no se puede pasar del 10%, es lo mínimo que permite los ministerios de salud, porque el azúcar es el provocante de muchas enfermedades entonces si se puede comer azúcar, pero no pasar los limites.

### ***¿Por qué se deben consumir con moderación las conservas en azúcar?***

Como venia yo diciendo anteriormente la elevada ingesta de azúcar también nos ayuda a ganar peso corporal, un motivo mas que se debe tener en cuenta es el papel de alto consumo de azúcar sobre la caries dental que las mayorías de personas en el mundo sufre, las personas que toman muchos azucars tienen mas probabilidad de ingestas bajas en importantes nutrientes esenciales.

***Diego Felipe Muñoz Rodríguez***

## ***Unidad 3, actividad 2 Conservantes naturales***

### ***3. Por cada pareja realizar una búsqueda de un artículo que refiera la utilización de conservantes naturales y socializarlo con sus compañeros***

Conservar los alimentos sin comprometer su sabor ni su inocuidad es uno de los principales objetivos en seguridad alimentaria. Para ello, se utilizan aditivos como los conservantes, sustancias químicas que podrían combinarse con el uso de ingredientes naturales procedentes de alimentos como el té verde o las semillas de uva en su papel conservador. En una investigación realizada con carne de ave y pollo, realizada por expertos estadounidenses, ha quedado demostrada esta eficacia, con resultados alentadores en la lucha natural contra patógenos como *Listeria monocytogenes*.

Desde siempre el ser humano ha buscado conservantes naturales alimentarios que le ayuden a guardar el excedente momentáneo de un alimento para cuando lo necesite más adelante.

Algunas técnicas de conservación de alimentos por método natural son:

- **Secado:** especialmente las frutas (uvas, albaricoques, higos, etc.) secados a la sombra en lugares ventilados ayudan a que ese alimento dure semanas o meses.
- **Salado:** cuando el ser humano empezó a desarrollar la técnica para obtener sal de las salinas vio que los animalitos que por azar morían sobre la sal duraban meses sin pudrirse. Empezó la técnica de salar la carne y el pescado. Luego también se desarrollaría la técnica de la salmuera (sal con agua) ideal sobre todo para las aceitunas.
- **Ahumado:** seguramente también por accidente se comprobó que los alimentos ahumados (carne y pescado) se conservaban durante mucho tiempo.
- **Frío:** en invierno se hacían agujeros profundos en el suelo y se ponían capas de alimentos y de hielo o nieve, de forma alternativa. Eran los primeros congeladores o heladeras.
- **Cubrir el alimento con arena:** hasta hace pocos años en muchas casas aún se aprovechaba el hueco de debajo de la escalera (que es oscuro y fresco) para poner arena (la ideal es la de playa que es muy seca y algo salada) y hundir o cubrir los alimentos (naranjas, papas o patatas, cebollas, etc.) Esta técnica barata y práctica permitía guardar sobre todo verduras durante varias semanas.
  - **Cebolla.** Contiene propiedades antioxidantes y antimicrobianas, la principal razón de que sea una de las alternativas más importantes.
  - **Sal.** Se utiliza sobre todo para la conservación de productos cárnicos y protege frente a mohos y bacterias mediante la deshidratación, a partir de un proceso denominado ósmosis, que frena el crecimiento de bacterias. La sal extrae la humedad de los alimentos al completo.

## ***Unidad 3, actividad 2 Conservantes naturales***

- **Azúcar.** Como la sal, actúa por ósmosis, es decir, absorbe la humedad de los alimentos y frena el crecimiento de bacterias. Se usa sobre todo para frutas -manzana, pera o ciruelas-.
- **Vinagre.** El ácido acético es el componente del vinagre responsable de matar los microbios que afectan a los alimentos. Se utiliza para preparar salmueras y, en ocasiones, se emplea para mantener ciertas verduras y frutas frescas durante uno o dos días.
- **Romero.** Sirve como antioxidante y evita la oxidación de los ingredientes. Es efectivo para retener el color y el sabor.

En conclusión, estas formas de conservantes naturales fueron cambiando a medida que fue evolucionando la ciencia, porque estos métodos ya no eran muy viables, tanto de la parte higiénica, también de la durabilidad del alimento, estos métodos no se han acabado, si no que se han dejado a tras como una segunda acción, porque ahora como todo funciona por industrias y son las que predominan en el mercado y transforman alimentos en grandes cantidades, necesitan que sus productos terminados tengan una vida útil larga, con este método natural no van a obtener ese resultado, a que vengo yo con esto, las grandes empresas, industrias, marcas, etc. Nos están prácticamente envenenando poco a poco, porque algunos de estos aditivos que utilizan en sus productos, son muy peligrosos para la salud del ser humano, pero como siempre piensan en ganancias y no en la salud del consumidor.

Les dejo los links de los artículos que investigue:

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/ciencia-y-tecnologia/2011/02/02/198658.php>

<https://www.enbuenasmanos.com/conservantes-naturales-alimentarios>

## ***Unidad 3, actividad 2 Conservantes naturales***

***Diego Felipe Muñoz Rodríguez***