**UNIDAD 3 ACTIVIDAD 2**

**CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**

**GASTRONOMÍA**

**FUNDACIÓN SAN MATEO**

**ANGELA VANESSA VARA ARIAS**

**JOHAN SEBASTIÁN GUTIÉRREZ VÁSQUEZ**

**2018**

**El trabajo colaborativo se desarrolla llevando a cabo dos actividades:**

1. **Análisis de artículo sobre conservación natural y propuesta de búsqueda de artículos con la misma temática.**

Indicaciones:

1.        En el mismo Foro y por parejas, los estudiantes deben consultar el artículo:  *Conservar los alimentos con azúcar: Ventajas e inconvenientes,*de la revista Eroski Consumer, disponible en: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\_a\_comer\_bien/alimentos\_a\_debate/2012/10/09/213597.php

2.        Responder las preguntas que plantea el artículo en el Foro:

a) ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene el proceso de conservación con azúcar?

b) ¿Por qué se debe consumir con moderación las conservas en azúcar?

3.     Por cada pareja realiza una búsqueda de un artículo que refiera la utilización de conservadores naturales y socializarlo con sus compañeros.

**SOLUCIÓN**

1. **¿Qué ventajas e inconvenientes tiene el proceso de conservación con azúcar?**

**Ventajas:**

Las ventajas del uso del azúcar para el proceso de conservación son muchas, pues este producto cuenta con propiedades no solo antioxidantes, si no ayuda al realce de los colores, conservación de los nutrientes, los sabores y en muchos casos mejora la textura de los productos.

El azúcar tiene la capacidad de retener el agua evitando así la multiplicación en casi cero de los microorganismos, generándole vida útil a la materia prima mucho más prolongada.

**Desventajas:**

La desventaja del consumo de este tipo de frutas en conserva es que tienen un alto contenido calórico, que contribuyen al sobre peso, caries y problemas nutricionales, pues, aunque las frutas en su estado natural no tengan el mismo contenido benéfico que las de conserva estas últimas son más recomendables.

**ARTICULO ANALIZADO**

El azúcar, tal y como detalla el [European Food Information Council](http://www.eufic.org/page/es/page/FAQ/faqid/sugar-sweet-properties/), es un conservador natural. De hecho, los antiguos egipcios utilizaban la miel como parte del proceso de momificación. Hoy en día, el azúcar se emplea para conservar numerosos alimentos, e incluso, puede participar en el proceso de curado de la carne. Pero su uso más frecuente pasa por actuar como conservante de frutas, ya sea en la elaboración de frutas en almíbar, tales como manzanas, peras, melocotones, albaricoques o ciruelas, o en la elaboración de mermeladas. **¿Qué ventajas e inconvenientes tiene este proceso? ¿Por qué se deben consumir con moderación las conservas en azúcar?** Las respuestas, a continuación.

Ventajas de conservar los alimentos con azúcar

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. Entre otros motivos, esto sucede porque el azúcar retiene agua y se dificulta la supervivencia de los microbios. El agua se mueve desde el interior de las células hacia fuera (mediante un proceso llamado "ósmosis") y esto genera su deshidratación parcial (plasmólisis), que impide la multiplicación de los microorganismos. Los expertos consideran que ha sucedido una reducción de la "actividad del agua". En suma, la adición de altas cantidades de azúcar evita el deterioro del alimento y desempeña un papel antiséptico, ya que genera un ambiente hostil para la vida microbiana.

El azúcar previene además 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. Es más, debido a su alta solubilidad y viscosidad, el azúcar aporta una textura diferente al alimento, a menudo más suave que antes de conservarlo. Tampoco se puede olvidar el papel que ejerce la adición de azúcar sobre el mantenimiento del color de las frutas, puesto que el aspecto de los alimentos es crucial al realizar la selección de los mismos.

Diversas entidades, como la [Academia de Nutrición y Dietética](http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442462212), señalan a la vez que las pérdidas de nutrientes en este tipo de conservas son [mínimas](http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=3257#.UGlVaev5hqd) y que consumir fruta, incluso en conserva, aporta beneficios. Una de las razones es que su consumo desplaza a la ingesta de otros alimentos procesados y ricos en nutrientes que tomamos en exceso, como grasas saturadas o sodio. Pese a ello, los efectos sobre la salud no son los mismos si se toma fruta fresca que si se toma conservada en azúcar, sobre todo, porque esta última tiene una alta densidad calórica. Aumentar las calorías que ingerimos en forma de azúcar no es en absoluto recomendable porque se asocia a un mayor riesgo de padecer exceso de peso, caries y déficits nutricionales.

Inconvenientes de consumir conservas en azúcar

La elevada ingesta de azúcar puede contribuir a ganar peso corporal

La Organización Mundial de la Salud ([OMS) aconsejó en 2003 no superar el 10% de la energía ingerida a partir de "azúcares libres"](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/kit/en/index.html), definidos como aquellos "añadidos a los alimentos por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares presentes de forma natural en la miel, los zumos de frutas y los jarabes, no incluyéndose a los provenientes de la fruta entera". El motivo que esgrimió la OMS para establecer este límite es que la alta ingesta de azúcar puede contribuir a la ganancia de peso corporal.

El Comité Científico Asesor de las más recientes Guías Dietéticas Americanas, que contó con la asistencia de la [Colaboración Cochrane](http://www.cochrane.org/), también [recomienda a la población que reduzca su ingesta de los llamados "azúcares añadidos"](http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm) (azúcar de mesa, edulcorantes de maíz, fructosa, jarabe de maíz alto en fructosa y otras formas de azúcares añadidos), por un probable papel en la génesis del exceso de peso. Como [la ingesta real de azúcares en Europa oscila entre el 16% y el 36%](http://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/1462.htm), estamos lejos de la recomendación emitida en 2003 por la OMS.

Un motivo más que se debe tener en cuenta es el papel del alto consumo de azúcar sobre la caries dental. La OMS indica que ["los azúcares son, sin duda, el factor dietético más importante en el desarrollo de la caries dental](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao_dental.pdf)". La caries y las enfermedades dentales no son temas triviales. Perjudican la calidad de vida desde la infancia hasta la vejez, impactan sobre la autoestima (la apariencia facial es uno de los determinantes de la integración del individuo en la sociedad), sobre la capacidad de comer y, en última instancia, sobre la salud. Nuestros dientes desempeñan un papel esencial en el habla y en la comunicación. Las enfermedades dentales causan un dolor considerable, que a su vez generará ansiedad y, en resumen, alteraciones en la sociabilidad de la persona.

Otro motivo para limitar nuestra elevada ingesta de azúcares es que se ha observado que [las personas que toman muchos azúcares](http://www.cnpp.usda.gov/dgas2010-dgacreport.htm) tienen más probabilidad de ingestas bajas en importantes nutrientes esenciales.

Conservas en azúcar: consumir con moderación

Consumir conservas en azúcar puede formar parte de una dieta saludable, siempre que se hayan elaborado con garantías desde el punto de vista de la [seguridad alimentaria](http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/). Sin embargo, su consumo debe ser moderado y ocasional, para prevenir determinadas dolencias asociadas con el elevado consumo de azúcares, como la caries dental. Debido a que su valor calórico es muchísimo mayor que el de la fruta fresca, es importante no abusar de ellas, en especial en caso de diabetes u obesidad. Aunque hoy disponemos de [frutas en conserva sin azúcares añadidos](http://www.consumer.es/alimentacion/aprender-a-comer-bien/alimentos-light/examen/frutas.php), sus propiedades sobre la salud no se equiparan a las de la fruta fresca.

Se recomienda tomar al menos tres raciones de frutas al día. Una ración de fruta (140-150 gramos en crudo y limpio) equivale a una rodaja mediana de melón, sandía o piña (frutas grandes), una pieza de frutas medianas (pera, manzana, naranja, plátano, membrillo, pomelo, etc.), de dos a tres piezas de frutas pequeñas (albaricoques, ciruelas, dátiles, mandarinas, higos, etc.) o un plato de postre con frutas muy pequeñas (nísperos, fresas, cerezas, uvas, moras, etc.).

1. **Por cada pareja realiza una búsqueda de un artículo que refiera la utilización de conservadores naturales y socializarlo con sus compañeros.**

Sabemos qué haces un gran esfuerzo para hacer las compras, por eso te traemos los métodos naturales para conservar los alimentos más efectivos para que nada se eche a perder y tu comida no termine en la basura

[Sazona tus comidas con condimentos naturales](http://ve.emedemujer.com/saborexpress/gourmet/sazona-tus-comidas-con-condimentos-naturales/)

1. **Congelar.** Tener un frigorífico en casa puede ayudarnos a mantener el alimento durante buen tiempo. Sin embargo, no hay que abusar de este método porque los alimentos congelados suelen perder sus propiedades.
2. **Usar recipientes sellados.** Guardar tus alimentos en recipientes herméticamente sellados retrasa significativamente el proceso de descomposición. Súper efectivo para reservar las lechugas.
3. **Deshidratar.** Para emplear esta técnica simplemente debes secar la fruta a la sombra, en algún lugar ventilado. Es especialmente recomendado para las manzanas, las uvas, los tomates y los higos.
4. **Hacer encurtidos.** Ideal para conservar las verduras como los pepinillos, las zanahorias y las cebollas. Sin embargo, tampoco hay que abusar de este método porque el alcohol presente en el vinagre puede ser dañino.
5. **Salar.** Una buena alternativa para conservar pescados, carnes y aceitunas. Una vez que decidas ingerir los alimentos en salmuera debes remojarlos durante un tiempo considerable para quitarles el exceso de sal.
6. **Cubrir con arena**. Entierra en ella las naranjas, las papas o las cebollas que aún no vayas a usar. Aunque te parezca algo rara, esta técnica conserva muy bien las verduras y frutas por buen tiempo.