**FUNDACIÒN UNIVERSITARIA SAN MATEO**

**JENNIFER GARZON LESMES**

**UNIDAD 3 ACTIVIDAD 2**

**CONSERVANTES NATURALES**

LAURA XIMENA GUATAVITA

**CONSERVAR LOS ALIMENTOS CON AZÙCAR**

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

**El azúcar tal y como detalla es un conservador natural, se emplea para conservar numerosos alimentos e incluso puede participaren el proceso de curado de carnes, pero su uso más frecuente pasa por actuar como conservante de frutas.**

**VENTAJAS DE CONSERVAR LOS ALIMENTOS CON AZUCAR**

**En las conservas con azúcar si las realizamos bien los microorganismos no se reproducen o lo hacen a velocidad muy baja. Los expertos consideran que a sucedido una reducción de la “actividad de agua”**

**La adicción 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, más suave que antes de conservarlo**

**INCONVENIENTES DE CONSUMIR CONSERVAS EN AZUCAR**

**La elevada ingesta de azúcar puede contribuir a ganar peso corporal la organización mundial de la salud aconseja no superar el10% de la energía ingerida a partir de azucares libres definidos como aquellos añadidos a los alimentos por los fabricantes, el cocinero o el consumidor, más los azucares presentes de forma natural en la miel, los zumos de frutas o los jarabes.**

**El comité científico recomienda reducir el consumo de azúcar para evitar subir de peso, además el alto consumo de azúcar ayuda a dar caries, genera ansiedad, perjudican la calidad de vida.**

**Otro motivo para limitar nuestra elevada ingesta de azucares es que se ha observado que las personas que toman muchos azucares tienen más probabilidad de ingestas bajas en importantes nutrientes esenciales.**

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

**Consumir conservas en azúcar puede formar parte de una dieta saludable, siempre que haya elaborado con garantías desde el punto de vista de la seguridad alimentaria, su consumo debe ser moderado y ocasional, para prevenir determinadas dolencias asociadas con el elevado consumo de azucares, como las caries. Debido a que su valor calórico es muchísimo mayor que el de la fruta, es importante no abusar de ellas, en especial en caso de diabetes u obesidad**

**En conclusión hay que consumir azúcar moderadamente para evitar problemas en el cuerpo humano.**