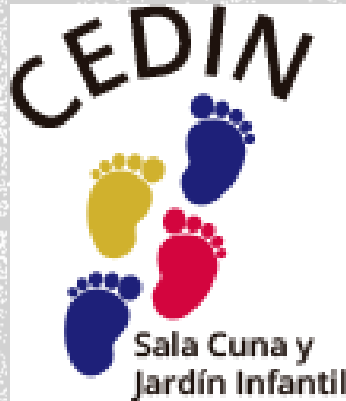




CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



- Es el conjunto de procedimientos para preparar y envasar los productos alimenticios, con el fin de guardarlos y consumirlos en un tiempo prolongado. Los productos alimenticios de origen animal y vegetal (frutas, verduras, carnes, leche, pescado, etc.), en condiciones naturales no se pueden conservar durante mucho tiempo porque tienden a descomponerse.
- La conservación de los productos elaborados como papillas, purés o excedentes del almuerzo y/o cena también pueden ser guardados, idealmente en frascos de vidrio en el refrigerador o en recipientes herméticos en el congelador. De esta forma nuestros productos no pierden las características físico-orgalolépticas y podemos almacenarlos en tiempos prolongados.
- Pero, ¿Cuánto duran los alimentos?

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS



¿CUÁNTO DURAN LOS ALIMENTOS?



ALIMENTOS	REFRIGERADOR	CONGELADOR
CEREALES Y LEGUMBRES COCIDAS	1 SEMANA	3 MESES
VERDURAS FRESCAS	5 - 7 DÍAS	1 AÑO
HUEVOS	30 DÍAS	NO
CARNES CRUDAS	3 DÍAS	6 MESES A 1 AÑO
CARNES COCIDAS	3 DÍAS	3 MESES
LECHE, YOGURT Y QUESO	1 SEMANA EN CASO DE QUE ESTÉN ABIERTOS	1 - 3 MESES

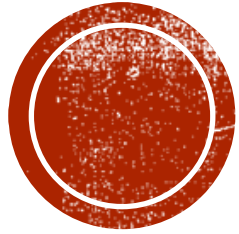


La temperatura de refrigeración debe oscilar entre 0°C y 5°C y la de congelación debe ser menor a -18°C. A estas temperaturas, la proliferación de microorganismos patógenos se detiene, pero no se elimina. Por eso, los alimentos conservados en el refrigerador durante mucho tiempo acaban por deteriorarse.

- **Congelador (-18°C)** Productos perecederos que se deseen conservar durante un tiempo prolongado.
- **Zona alta (0°- 2°C)** Productos frescos perecederos como lácteos, quesos, embutidos, pasteles, excedentes de preparados, conservas abiertas, precocinados.
- **Zona media (4°- 8°C)** Productos frescos perecederos como cárneos y pescados a consumir a corto plazo, guardarlos en envases para evitar mezcla de olores.
- **Puerta frigorífico (4°- 8°C)** Productos perecederos como huevos, zumos, bebidas, mantequillas, salsas, etc.
- **Cajón frigorífico (hasta 10°C)** Productos frescos poco perecederos como frutas y verduras.

REFRIGERACIÓN Y CONGELACIÓN





RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!



CACAO

- El cacao es uno de los alimentos con una mayor concentración de antioxidantes, 14 veces más que el vino tinto y 21 más que el té verde. Además, es rico en un mineral vital para el organismo, el magnesio, calcio, fósforo, cobre y en menor medida, selenio, potasio y zinc, también están presentes y un alto contenido de flavonoides. Estos nutrientes nos otorgan protección cardiovascular y se ha demostrado que disminuye los niveles de glucosa en la sangre. Una porción frecuente de chocolate, es sin lugar a dudas, un trocito de más salud si es que este realmente posee más de un 60% de cacao.



COCO RALLADO

- El coco es un alimento muy rico en grasas, del mundo vegetal es prácticamente el único con una gran cantidad de grasas saturadas. Las grasas saturadas que contiene el coco no son igual a las de origen animal. Son de cadena media lo que significa que no se absorben de igual manera en nuestro cuerpo y no causa daño a nuestro sistema cardiovascular. Se ha demostrado un fuerte efecto del coco en la aceleración del metabolismo y en que este funcione mejor, no almacenando su contenido en grasa. Además es una buena fuente de fibra.





BROWNIE DE CACAO

INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros
- 3 huevos
- 1 taza de harina de avena
- 3 cds de cacao amargo
- $\frac{1}{2}$ taza de miel
- 1 cdta de polvo de hornear
- Esencia de vainilla
- Nueces, coco rallado y/o frutos secos (optativo)

PREPARACIÓN

Mezcla la harina de avena, con el cacao, el polvo de hornear y reservamos.

Mezclar los huevos, (no generar espuma). Agregamos la miel y la esencia de vainilla. Mezclar.

Moler los plátanos y reservar.

Juntar todo, añadir en forma de lluvia los insumos secos, ojalá con un colador. Luego añadir el plátano molido. En este punto podemos agregar los frutos secos opcionales.

Verter la mezcla a un molde con papel mantequilla y hornear a 180°C por 20-22 min. Dejar reposar por 10 min idealmente. A disfrutar!





COCADAS

INGREDIENTES

- 1 taza coco rallado
- 2 huevos
- Stevia (en polvo o líquida a gusto)
- Mantequilla o aceite

PREPARACIÓN

Precalentar el horno. Batir los huevos. Agregar el coco rallado, y stevia. Revolver bien. Poner papel mantequilla sobre una lata de horno. Esparcir una cucharadita de mantequilla o aceite.

Con una cuchara sacar un poco de la mezcla, poner sobre la bandeja y darle forma suavemente.

Poner al horno (200°C) 10 minutos o hasta que este dorado

Recuerden que como opción pueden ponerle un poquito de cobertura de chocolate. Yo la hago con aceite de coco y cacao amargo. También pueden comprar un chocolate con 70% cacao ojala sin azúcar y derretirlo a baño maría.

Y A disfrutar!

