

5. Conservación

Como hemos visto en el apartado anterior, los alimentos que consumimos contienen sustancias nutritivas, que no sólo nos gustan a nosotros, sino también a otros seres vivos, algunos de ellos tan pequeños que no vemos a simple vista, llamados **Microbios ó Microorganismos**.

Los microbios están por todas partes y algunos son inofensivos, otros beneficiosos (los del yogur) y otros perjudiciales porque infectan los alimentos y nos producen enfermedades.

Un ejemplo de estos últimos serían las SALMONELAS que contaminan los alimentos y al comerlos producen vómitos, dolor de cabeza, temblores y diarrea.

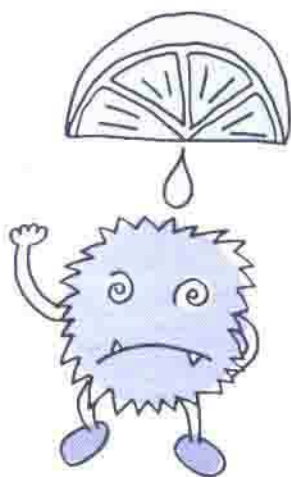
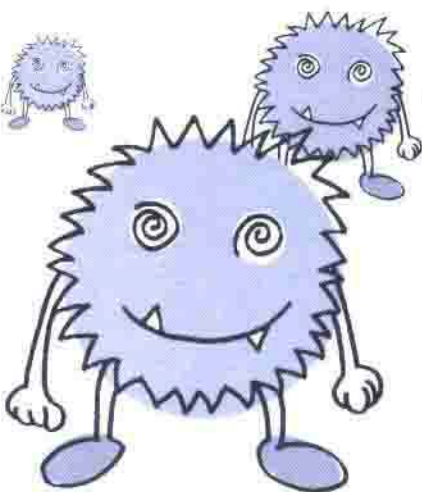
Para evitar las intoxicaciones por alimentos debemos cuidar su manipulación a través de la higiene personal, la de los instrumentos de cocina... y aplicar técnicas de conservación, algunas de las cuales destruyen microbios (cocción, enlatado, abumado, adición de sustancias químicas,,) y otras impiden su crecimiento (refrigeración, congelación...)

Conozcamos algunas de estas técnicas:

- **Alimentos a los que se añade limón o vinagre (adobo)** de forma que al aumentar la acidez, impide que crezcan los microbios. Compruébalo con un sencillo experimento:

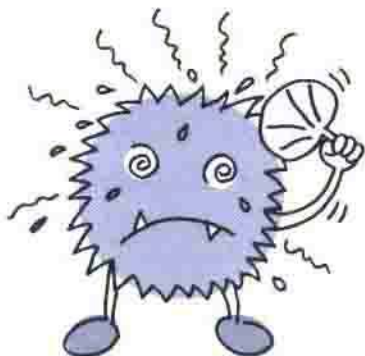
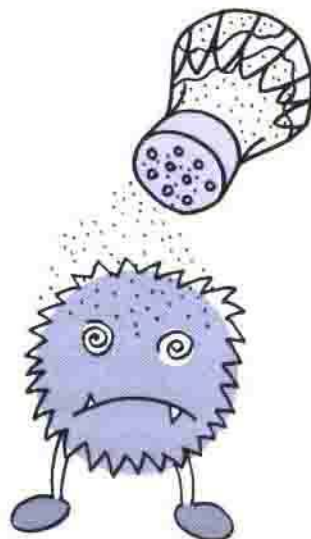
Coge un trozo de carne y divídelo en dos partes, a los que denominaremos Muestra 1 (M1) y Muestra 2 (M2), respectivamente. Mete la M1 en un recipiente limpio y cúbrela con una disolución acuosa de vinagre, y la M2 colócala en otro recipiente cubierto sólo con agua. Deja pasar unos días y anota lo que ocurre:

	Tiempo transcurrido	Estado en el que se encuentra
Muestra 1		
Muestra 2		



de los alimentos

• **La Sal** es otro conservante, ya que elimina parte del agua impidiendo así que crezcan microbios.



• Otro tipo de conservación es la **acción del calor sobre los microorganismos**, y según la temperatura aplicada se consigue la destrucción total o parcial de los mismos.

• **La aplicación de frío**, sirve también para conservar los alimentos. Los microbios crecen muy bien a 37°C , sin embargo, por debajo de 4°C (temperatura del frigorífico) encuentran dificultades para crecer (excepto los hongos) y por debajo de los 0°C (congelación) la vida orgánica se detiene.



• **Enlatado** es un método que destruye los microbios aprovechando las ventajas de la cocción y del envasado al vacío.

¿Sabrías decir de qué forma es más frecuente conservar cada uno de los siguientes alimentos?:

Jamón

Mermelada

Anchoas

Leche

Calamares

6. Todos debemos

Es importante que todos aprendamos a "**bacer la compra**" (no sólo las amas de casa) o sea, distinguir alimentos en buen estado de los que no lo están, grado de frescura, propiedades alimenticias, época del año más idónea para su consumo...

Un indicador de calidad será también la **higiene del establecimiento**, el aspecto de los dependientes y por supuesto, el correcto envoltorio de los productos, estando prohibido utilizar papel usado o de periódico.

Cada vez compramos más en los **supermercados** donde parece que compramos más **libremente**, sin la intervención de un vendedor. Pero esto no es así ya que los productos están colocados estratégicamente para que alarguemos la mano hacia una estantería u otra, técnica llamada **Merchandising**.



Los **alimentos perecederos** (pescado, huevos,...) debemos comprarlos con frecuencia para que no se deterioren y los **no perecederos** (galletas, arroz,...) podemos adquirirlos una vez al mes ya que al ir envasados aguantan más tiempo; pero estos últimos deben cumplir una serie de normas establecidas por las autoridades sanitarias, siendo una de las más importantes **el etiquetado**.

hacer la compra

Te propongo ahora una serie de actividades para que las trabajes en grupo junto a tus compañeros. Se trata de comprobar si tres de los productos que con más frecuencia incorporamos a nuestra bolsa de la compra presentan irregularidades o no.

Lectura de la etiqueta de un producto envasado.

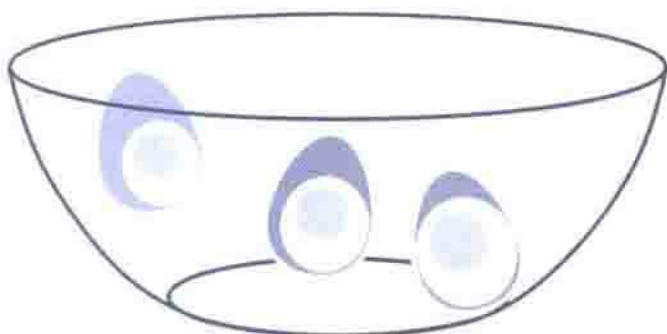
La etiqueta es la tarjeta de presentación de un producto envasado donde debe aparecer toda la información detallada del mismo. Entre todo el grupo comprobad si una conserva traída de casa, cumple las normas de etiquetado, es decir, lleva la siguiente información:





Comprobación de la frescura de los huevos

Los huevos se venden clasificados. Un huevo de tercera categoría no significa que lleve menos alimento que uno de primera. La diferencia está en el peso. Para saber si un huevo es fresco, se sumerge en agua que contenga sal.



Cuanto menos fresco sea el huevo, más flotará pues aumenta el tamaño de la cámara de aire

Anota aquí el resultado _____

Detección de la presencia de aditivos con fines fraudulentos

Se coge una loncha de jamón de York y se sumerge varias horas en lejía; después se lava con abundante agua y se tiñe con tintura de iodo (reactivo de Lugol).

Si aparecen manchas de color azul oscuro quiere decir que se le ha añadido almidón (aditivo) para aumentar su volumen con bajo coste.



Resultado del experimento _____

En el caso de observar irregularidades, hay que denunciarlas, ya que el consumidor está protegido por la ley.

7. ¿Se puede aprovechar la basura?



El ser humano es más rápido almacenando basura que la Naturaleza descomponiéndola, por ello aparecen los **problemas de contaminación** que repercuten negativamente en nuestra salud.

Siempre pensamos que toda esa basura procede de la agricultura y las grandes industrias, pero ¿sabías que la mayor parte procede de nuestras casas, sobre todo como consecuencia de la alimentación?

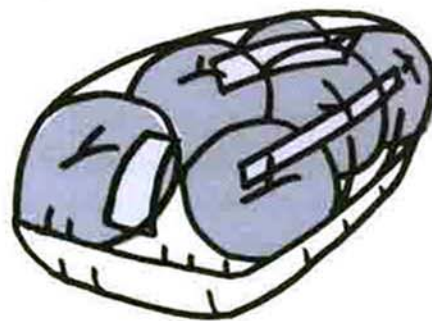
Esto ocurre en gran medida porque estamos sustituyendo nuestra dieta tradicional por cantidad de productos envasados. En la fabricación de estos envases se generan residuos químicos y su consumo produce desechos de **latas, tarros, plásticos, aluminio** ... que van a parar al cubo de la basura.



Esto se agrava por la proliferación de supermercados en los cuales los alimentos frescos se venden empaquetados. A la vez el desuso de las cestas de la compra, produce un exceso de **residuos plásticos**, debido a los innumerables envoltorios.



Por ello es preferible comprar los alimentos con el menor empaquetado posible y optar por recipientes reciclables.



Investiga lo que significa:

Envase reciclable:

Envase reutilizable: