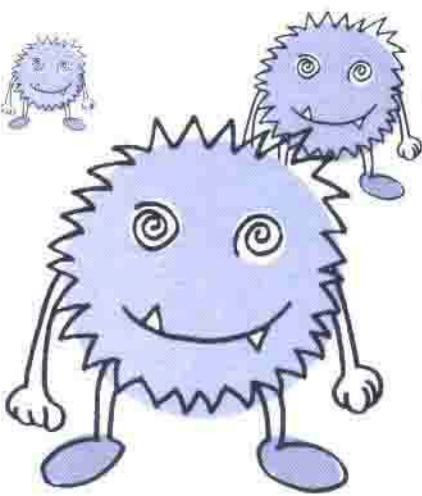


5. Conservación



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:

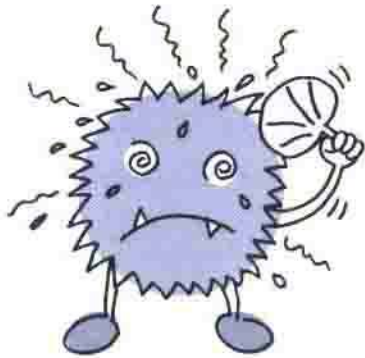
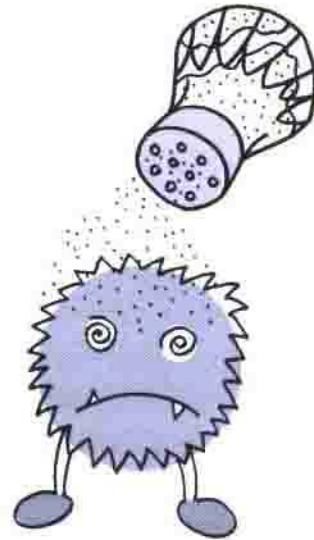
- **Alimentos a los que se añade limón o vinagre (adobo)** de forma que al aumentar la acidez, impide que crezcan los microbios. Compruébalo con un sencillo experimento:

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**.

