

CBS

Colegio Bautista Shalom



Emprendimiento para la Productividad 2

Hogar 2

Segundo Básico

Tercer Bimestre

Contenidos**NUTRICIÓN**

- ✓ TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS.
- ✓ ESTRUCTURA DE DIFERENTES ALIMENTOS.
- ✓ NUTRIENTES BÁSICOS.
- ✓ NUTRIENTE ESENCIAL.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- ✓ MÉTODOS DE PREPARACIÓN.
- ✓ MÉTODO DE CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS.
- ✓ DIETA BALANCEADA.

PROYECTO MANUAL

NOTA: conforme avances en tu aprendizaje tu catedrático(a) te indicará la actividad que debes realizar. Sigue sus instrucciones.

NUTRICIÓN

Se denomina nutricional proceso mediante el cual los distintos seres vivos incorporan alimentos y líquidos para el mantenimiento de sus funciones vitales. Debe distinguirse del mero concepto de alimentación, en la medida en que engloba procesos involuntarios tales como digestión, integración de nutrientes en la sangre luego de su procesamiento en la sangre y finalmente su incorporación en las células. Así, la nutrición puede considerarse una disciplina por sí misma dentro del área de la salud.

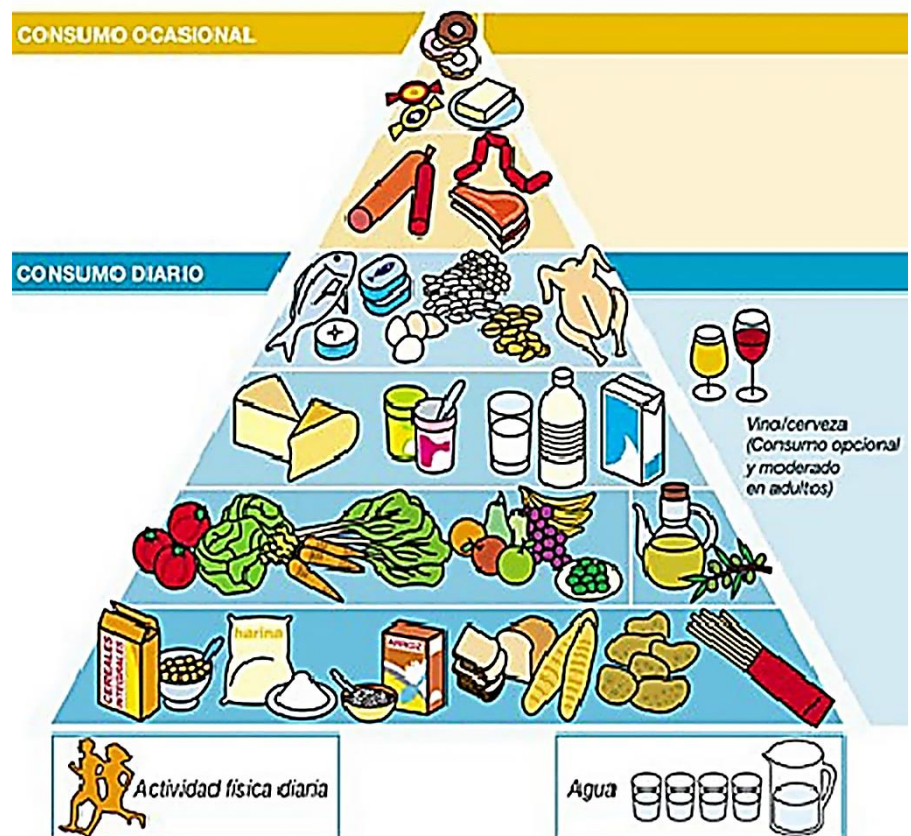
Nutrición en los seres vivos. Por un lado, tenemos a aquellos organismos que producen su propio alimento, tales como los vegetales y algunas bacterias; en este caso, producen sus propias células a partir de diversas sustancias químicas. Por otro lado, tenemos a aquellos organismos que necesitan de otros para poder nutrirse, como por ejemplo, los animales; estos obtienen energía a partir de la asimilación de la materia orgánica de otros seres vivos. Uno de los principales objetivos de la nutrición es dar cuenta de la el accionar de una dieta en el organismo con el fin de mejorar la salud de las personas. En efecto, para que la nutrición sea respuesta a las necesidades del organismo debe cubrir los requisitos de energía, tanto desde el punto de vista del metabolismo basal como desde el de la actividad física promedio. También debe proveer la provisión de agua y de nutrientes carentes de energía, tales como vitaminas y minerales.

Los nutrientes que el cuerpo necesita son los carbohidratos, los minerales, las vitaminas, las proteínas, las grasas y el agua. Cualquier desbalance en estos nutrientes puede tener consecuencias para la salud. De este modo, existen numerosas enfermedades que se vinculan a las circunstancias nutricionales del paciente: obesidad, hipertensión, desnutrición, etc. Una buena alimentación, suele ser muy eficaz para la prevención de un enorme número de desórdenes y problemas de salud.

Existe una representación gráfica que ordena los alimentos en función de su importancia para la nutrición humana: la pirámide de alimentos. Conocerla puede dar cuenta de una visión integral de cómo debe alimentarse una persona para tener una dieta equilibrada.

Esta tiene una base compuesta por cereales o granos, un nivel medio compuesto por vegetales y frutas y un vértice compuesto por aceites, azúcares y grasas. La base corresponde a los alimentos que deben comerse con más asiduidad, el vértice corresponde a los que menos debe comerse y los del sector intermedio corresponden a aquellos alimentos que deben comerse con moderación.

Es sin lugar a dudas, una gran ayuda para entender cómo debe encararse nuestra nutrición.



TECNOLOGÍA EN LOS ALIMENTOS

La investigación en el Área de Ciencias y Tecnología de Alimentos es tanto de carácter básico como aplicado y parte de sus resultados están siendo transferidos principalmente a industrias del sector alimentario.

Aproximadamente un 79% de los ingresos provienen de recursos externos competitivos y otra parte importante proviene de la investigación contratada y de la transferencia industrial. Toda la actividad del Área está encaminada a dar respuesta a las demandas del sector y de un consumidor cada vez más exigente.

El Área de Ciencia y Tecnología de los Alimentos trata aspectos que abarcan desde la salud y bienestar en relación al consumo de alimentos, hasta la producción y/o aptitud de las materias primas, pasando por los eslabones de transformación y conservación de alimentos propiamente dichos. Asimismo, contempla el estudio de la reutilización

de coproductos o subproductos que pudieran derivarse durante los procesos de producción, transformación o elaboración de los alimentos.

La investigación del ámbito temático Funcionalidad y Nutrición se centra en el estudio de los efectos saludables, biodisponibilidad y metabolismo de alimentos o componentes alimentarios y el efecto beneficioso de bacterias lácticas y bifidobacterias. En el ámbito Calidad y Seguridad se trabajan para establecer estrategias que garanticen la seguridad de los productos o procesos y minimicen las pérdidas de calidad.

La línea de Biotecnología centra sus investigaciones en la biotecnología de microorganismos de interés agroalimentario (bacterias lácticas, levaduras y hongos filamentosos) así como en la biotecnología enzimática y de producción de alimentos (alimentos vegetales, alimentos fermentados etc.). El ámbito de Caracterización de Alimentos tiene un corte fundamentalmente analítico, y el de Modelización y Desarrollo de Procesos, utiliza principalmente la ingeniería de procesos en el campo de la transformación de alimentos y reutilización de coproductos y subproductos.

QUÉ ES ALIMENTO

El alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

1. **Nutricionales:** regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.
2. **Psicológicos:** satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés frutivo. Por ello, son consideradas alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo. De esta manera, la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos.



Los alimentos son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: la Biología, y en especial la Ciencia de la **Nutrición**, estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la Ecología estudia las cadenas alimentarias; la Química de alimentos analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican procesos tecnológicos, y la tecnología de los alimentos que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.

ALIMENTO PERECEDERO

Pieza de carne, ejemplo de alimento perecedero. Se denominan alimentos perecederos aquellos que comienzan una descomposición de forma sencilla. Agentes como la temperatura, la humedad o la presión son determinantes para que el alimento comience su deterioro. Los alimentos más perecederos son la leche, la carne, los huevos, las verduras y las hortalizas. Estos alimentos deben conservarse en frío.



Los alimentos semi-perecederos son aquellos que permanecen exentos de deterioro por más tiempo. Ejemplo de ellos son los tubérculos, las nueces, gramíneas y los alimentos enlatados. Estos alimentos pueden conservarse a la temperatura ambiente si no es muy extrema. Existen muchos agentes que pueden destruir los alimentos frescos. Los microorganismos, como las bacterias y los hongos, deterioran los alimentos con rapidez. Las enzimas, presentes en todos los alimentos frescos, favorecen la degradación y afectan, en especial, la textura y el sabor. El oxígeno atmosférico puede reaccionar con componentes de los alimentos, que se pueden volver rancios o cambiar su color natural. También resultan dañinas las plagas de insectos y roedores, que son responsables de enormes pérdidas.

ESTRUCTURA DE LOS DIFERENTES NUTRIENTES

Un nutriente es aquello que nutre, es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. Se trata de productos químicos que proceden del exterior de la célula y que ésta requiere para poder desarrollar sus funciones

vitales. Los nutrientes son absorbidos por la célula y transformados a través de un proceso metabólico de biosíntesis (conocido como anabolismo) o mediante degradación, para obtener otras moléculas.

- Ácidos grasos esenciales:
 - Ácido linolénico (el ácido graso omega-3 más corto).
 - Ácido linoleico (el ácido graso omega-6 más corto).
- Aminoácidos esenciales necesarios para los humanos (adultos):
 - Fenilalanina.
 - Isoleucina.
 - Leucina.
 - Lisina.
 - Metionina.
 - Treonina.
 - Triptófano.
 - Valina.
- Aminoácidos esenciales sólo para niños:
 - Arginina.
 - Histidina.
- Vitaminas:
 - Ácido pantoténico.
 - Biotina.
 - Colina.
 - Ácido fólico.
 - Niacina.
 - Riboflavina (vitamina B2, vitamina G).
 - Tiamina (vitamina B1).
 - Vitamina A (retinol).
 - Vitamina B6 (piridoxina, piridoxamina, o piridoxal).
 - Vitamina B12 (cobalamina).
 - Vitamina C (ácido ascórbico).
 - Vitamina D (calciferol).
 - Vitamina E (tocoferol).
 - Vitamina K (naftoquinoides).
- Minerales:
 - Cromo (Cr)
 - Azufre (S)
 - Bromo (Br)
 - Calcio (Ca)
 - Cobalto (Co)
 - Cobre (Cu)
 - Fósforo (P)
 - Germanio (Ge) (actualmente se cree que no es necesario).
 - Hierro (Fe)
 - Magnesio (Mg)
 - Manganese (Mn)
 - Molibdeno (Mo)
 - Potasio (K)
 - Selenio (Se)
 - Yodo (I)
 - Sodio (Na)
 - Vanadio (V)
 - Zinc (Zn)



Fuente: <https://www.hsnstore.com/blog/nutricion/minerales/>

NUTRIENTES BÁSICOS

Los ácidos grasos insaturados como el ácido oleico, presente en el aceite de oliva y el aguacate, y la grasa presente en aceites de semillas, frutos secos oleaginosos y el pescado (sobre todo el azul) son imprescindibles para

mantener una piel bien estructurada e hidratada.

La vitamina A ejerce un papel esencial en la renovación de la piel y de las mucosas. Se encuentra en los alimentos de origen animal: hígado, grasas lácteas, huevo, lácteos completos. El beta-caroteno, precursor de la vitamina A en el organismo, es abundante en las verduras de hoja verde y de coloración rojo-anaranjado-amarillento (zanahoria, tomate...) y en ciertas frutas (albaricoques, cerezas, melón, melocotón, nectarinas...).

La vitamina E actúa evitando la acumulación de radicales libres (acción antioxidante) que en verano aumentan por la acción de los rayos solares y provocan las denominadas "manchas de envejecimiento".

Encontramos buena cantidad de vitamina E en los siguientes alimentos: germen de trigo y su aceite, aceite de soja, germen de cereales o cereales integrales, aceite de oliva virgen, vegetales de hoja verde y frutos secos.

La vitamina C es también un potente antioxidante y mejora la producción de colágeno, una proteína que mantiene la piel tersa y sin arrugas. La mejor forma de incorporar esta vitamina es a través de frutas y verduras frescas y crudas. Abunda en los siguientes alimentos de temporada: melón, fresas, moras, pimientos verdes, tomate y otros que también encontramos en el mercado como cítricos (naranjas, limones) y kiwi.

Las vitaminas del grupo B: actúan sobre el estado de la piel, cabello, mucosas e intervienen en los procesos de renovación celular, entre otras funciones. Aparecen en la mayoría de alimentos de origen vegetal (verduras, fruta fresca, frutos secos, cereales, legumbres) y en los de origen animal (carne y vísceras, pescado y marisco, huevos y en los productos lácteos). Se debe prestar especial atención a los folatos, vitamina que encontramos mayoritariamente en la verdura de hoja verde, legumbres verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos, hígado y levadura de cerveza.

El selenio: es un mineral con acción antioxidante relacionado con un menor riesgo de aparición de ciertos tumores, entre ellos el de piel o melanoma. Se encuentra en: carne, pescado, marisco, cereales, huevos, frutas y verduras.

El cinc: favorece la formación de nuevas proteínas (renovación celular), participa en la lucha contra los radicales libres, favorece el buen estado de la piel y las mucosas, proporcionando tonicidad y elasticidad a la piel. Abunda en: carnes, vísceras, pescado, huevos, cereales integrales y legumbres.

ALIMENTACIÓN PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

Existen alimentos que colaboran de sobremano para mantener la piel sana, limpia, tersa y radiante como a todos nos gusta. Empléandolos en tu alimentación diaria notarás las diferencias. Por esto mismo, nunca está de más tenerlos en cuenta si te place verte bien.

Algunos alimentos son geniales para el cuidado de la piel. Por eso mismo nunca está de más tenerlos a mano para emplearlos en la alimentación diaria. Pueden venirle muy bien a tu cutis.

El brócoli es un excelente vegetal para la piel. Es que, al igual que otras plantas de la misma familia como la col o el repollo, contiene sustancias que protegen a la piel de agresiones externas. También las nueces son muy buenas para la piel, ya que aportan ácidos grasos esenciales para el cutis. También, como ya es sabido, la avena es muy buena para tu piel. Ella te proveerá de fibra y colaborará con la eliminación de toxinas.

Cómo influye la alimentación sobre nuestra salud

La frase "eres lo que comes" no solo se aplica a lo relacionado con la nutrición en general. Algunas investigaciones sugieren que ingerir alimentos ricos en proteínas y en ciertas vitaminas y minerales pueden brindar importantes efectos anti-edad.

"Aun cuando no quedan dudas acerca del hecho de que la dieta que llevan las personas afectan a la salud de las mismas en general, recién ahora estamos entendiendo cómo ciertas comidas o la falta de ella puede impactar sobre la salud de la piel en particular.

"Además, hay inclusive estudios demostrativos de que ciertas comidas y bebidas pueden empeorar condiciones de la piel y causar reacciones alérgicas que se manifiestan en esa zona del cuerpo".

Las recomendaciones para que uno no solamente se nutra al comer, sino que también pueda mantener su piel sana son diversas:

- ✓ Elegir y comer al menos 85 gramos de cereales, arroz, pastas o panes de grano entero
- ✓ Comer una variedad amplia de frutas y vegetales, incluyendo aquellos de color verde intenso y naranja
- ✓ Ingerir alimentos ricos en calcio, tales como leche descremada o baja en grasas y otros productos lácteos
- ✓ Incluir carnes rojas, pescados y aves bajos en grasas

“Estos alimentos se caracterizan, en general, por contener una parte valiosa de vitaminas y minerales, que influyen directamente sobre la piel –explica Taylor-. Las investigaciones muestran, por ejemplo, que los antioxidantes presentes en las vitaminas C y E pueden proteger a la piel del daño solar, y que también ayudan a reducir el daño sobre las células causado por los radicales libres. Todo lo que conlleva al envejecimiento de la piel. Por otro lado, tenemos pruebas de que la biotina de la vitamina B es responsable de formar la base de la piel, el cabello y las uñas, y que la vitamina A (presente en muchas frutas y vegetales) mantiene y repara el tejido cutáneo. Sin un aporte adecuado de dichas vitaminas, la piel, el pelo y las uñas enseguida darán cuenta de esa carencia.” Aun cuando aún no se ha estudiado en profundidad la relación directa entre el consumo de las comidas y el daño a la piel, hay una investigación científica en particular que relaciona la ingesta de nutrientes con la aparición de las arrugas.

El mismo muestra que, aun exponiéndose al sol, las personas que consumen altas dosis de vegetales, aceite de oliva, legumbres y grasas mono insaturadas, sumados a una baja ingesta de azúcar y lácteos grasos manifiestan menos arrugas que aquellas que siguen una dieta diferente a esta.

Por otro lado, hay males que se agravan con ciertas comidas. El acné se vincula con los triglicéridos; la rosácea, con el alcohol y los alimentos picantes; el eczema, a su vez, suele relacionarse con los huevos, los maníes, la soja, y ciertos pescados, aunque esto es tan amplio que a ciertas personas les provocan picazón el chocolate, el café, los tomates y el azúcar.

NUTRIENTE ESENCIAL

Un **nutriente esencial** es un nutriente que no puede ser sintetizado por el organismo pero que es necesario para el funcionamiento normal de este. Entre ellos se encuentran algunas vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos.

Los nutrientes esenciales son diferentes para cada especie. Muchos de los nutrientes esenciales se necesitan solo en pequeñas cantidades y el cuerpo es capaz de almacenarlos y reutilizarlos. Así, los síntomas de deficiencia pueden aparecer largo tiempo después de que el nutriente no esté disponible.

Algunos nutrientes esenciales pueden ser tóxicos en dosis exageradas (ver hipervitaminosis); por ejemplo, un sobredosis de hierro puede producir un exceso de radicales libres que el organismo no puede afrontar. Otros se pueden tomar en grandes cantidades sin perjuicio ni beneficio alguno.

Un **nutrimento o nutriente** es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales. Éste es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo o bien es degradado para la obtención de otras moléculas y de energía.

Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo, los nutrimentos básicos son el oxígeno, el agua y los minerales necesarios para la vida de las plantas, que a través de la fotosíntesis incorporan la materia viva, constituyendo así la base de la cadena alimentaria, una vez que estos vegetales van a servir de alimento a los animales.

Los seres vivos que no tienen capacidad fotosintética, como los animales, los hongos y muchos protocistas, se alimentan de plantas y de otros animales, ya sea vivos o en descomposición. Para estos seres, los nutrimentos son los compuestos orgánicos e inorgánicos contenidos en los alimentos y que, de acuerdo con su naturaleza química, se clasifican en los siguientes tipos de sustancias.

Las **sales minerales** son moléculas inorgánicas de fácil ionización en presencia de agua y que en los seres vivos aparecen tanto precipitadas como disueltas como asociadas.

Las sales minerales disueltas en agua siempre están ionizadas. Estas sales tienen función estructural y funciones de regulación del pH, de la presión osmótica y de reacciones bioquímicas, en las que intervienen iones específicos. Participan en reacciones químicas a niveles electrolíticos.

Un alimento es lo que todo ser vivo ingresa dentro de su ser o cuerpo para proveerle la materia prima básica que necesita para realizar funciones determinadas, en también determinadas regiones de su cuerpo. Las sustancias que se ingieren y que no proveen ningún beneficio al organismo no son alimentos. Igual para aquellas sustancias que alteran el funcionamiento del cuerpo en su forma normal, tales como los licores, tabacos, medicamentos y todo tipo de droga legal o ilegal.

En cuanto a su forma, los alimentos pueden ser sólidos, líquidos o gaseosos.

Para el caso de los seres humanos, en alimentos sólidos tendríamos de ejemplo los cereales, nueces, verduras y frutas enteras, carnes y lácteos sólidos.

Alimentos líquidos son por ejemplo el agua, los jugos de las frutas y verduras, la miel de abejas y los lácteos líquidos.

En cuanto a los gaseosos está todo lo que respiramos en el aire como oxígeno, nitrógeno, vapor de agua y otros gases.

Relativo al origen de los alimentos que consumimos, podemos decir que hay los totalmente naturales y los que han sido modificados o procesados.

Totalmente naturales serían los que se consumen directamente tomados del ambiente donde se produjeron, sin alterar sus características originales, tales como las frutas y las verduras en su forma cruda, sin cocción.

Los alimentos modificados o procesados son aquellos que ya no presentan la totalidad de las características originales, ya sea porque se han degradado o se le han adicionado artificialmente sustancias exógenas.

La modificación puede partir desde un simple calentamiento al vapor, hasta la mezcla industrial con sustancias ajenas o aditivos.

Los alimentos están compuestos por diversos tipos de sustancias esenciales como carbohidratos, proteínas, vitaminas, aminoácidos, grasas, minerales y agua. Cada uno de esas sustancias tiene su función específica en la actividad del cuerpo.

Métodos de preparación de alimento ¡Cómo preparar los alimentos!



MÉTODOS DE PREPARACIÓN



La preparación correcta de los alimentos es base fundamental de una buena nutrición debe tomarse en cuenta muchos aspectos tales como: limpieza de los utensilios e ingredientes que se utilizaran, así como la calidad de los mismos.

REHOGAR

Rehogar consiste en cocinar los alimentos en su propio jugo agregando muy poco líquido y, eventualmente, un poco de grasa o aceite. Con este método se pueden preparar frutas, verduras, pero también pescado o carnes magras. Es una forma muy sana de cocinar, puesto que así se conservan en gran parte las sustancias nutritivas.

Para rehogar necesitas una olla que se pueda tapar bien, para que no se salga el vapor de agua. Pon atención al cortar los alimentos en que todos tengan el mismo tamaño para que estén cocidos al mismo tiempo. Asa los alimentos con un poco de grasa o aceite y pocos minutos después agréguales unas cucharadas de agua o caldo de verduras. En el caso de verduras con alto contenido líquido, como p. ej., tomates o espinacas, no necesitarás agregar más líquido.



COCINAR AL VAPOR

Este es un método muy bueno para conservar las sustancias nutritivas. Los alimentos se colocan en una rejilla que se colgará de la olla rápida sobre el agua hirviendo y luego se cierra la tapa fijamente.

Esto también se puede lograr con una olla tradicional que pueda cerrarse bien. Este método es muy adecuado para preparar brócoli, coliflor, patatas y pescado. Una forma muy refinada de condimentar los alimentos consiste en agregar al agua especias o hierbas antes de la cocción. Con una olla rápida se reduce enormemente el tiempo de cocción.



HERVIR

Hervir significa llevar al punto de ebullición una gran cantidad de líquido, generalmente agua o caldo, en una olla abierta o cerrada. Luego se echan en la olla los alimentos, p. ej.: pastas, sémola o carne, de manera que al cocerse estén sumergidos en el líquido.

Pero atención: lamentablemente, con este tipo de cocción se pierden muchas sustancias nutritivas que quedan en el líquido. Por esta razón, no es recomendable hervir ilimitadamente. En realidad, sólo es recomendable para la preparación de sopas. Al cocinar legumbres secas, hiévalas en el agua de remojo, así se mantendrán mejor las sustancias nutritivas.

ESCALDAR

Este método consiste en introducir las verduras en agua en ebullición o echarlas agua hirviendo y retirarlas rápidamente. A continuación, se ponen las verduras en agua helada, según sea necesario. Mediante el shock recibido al ponerlas en agua caliente y luego pasarlas por agua helada las verduras conservan la mayor parte de las sustancias nutritivas y permanecen frescas y crujientes. Este método es muy apropiado para congelar productos crudos.



ASAR

Hay diferentes formas de asar carne o pescado: rápidamente en la sartén, en una olla, en un wok o en el horno. Para asar rápidamente se pone a calentar algo de grasa o aceite en la sartén, la olla o el wok. Tanto la carne como el pescado deben poder darse la vuelta dentro. Vale la pena utilizar una sartén antiadherente, para evitar utilizar grasa o aceite. Sin embargo, en virtud de la alta temperatura las vitaminas sensibles al calor se destruyen en parte. La sartén asiática cóncava, el denominado wok, es también muy apropiada para asar. Gracias a sus paredes altas el calor se distribuye rápidamente y de forma uniforme, lo que permite reducir el tiempo de cocción y mantener mejor las sustancias nutritivas.

ASAR AL HORNO

Se recomienda, especialmente, para grandes trozos de carnes o aves. Condimentar las carnes de forma suficiente antes de ponerlas en el horno y colocarlas en una fuente adecuada para el horno, ya sea en un recipiente cerrado, sobre una rejilla o en una sartén. Para asar en el horno, tampoco se necesita utilizar grasa o aceite. Para que la carne no se seque se debe rociar la carne periódicamente con el jugo del asado, caldo o una mezcla de especias.

ASAR A LA PARRILLA

Esta forma de preparación tiene muchos adictos sobre todo en verano y se adecua extraordinariamente para algunas recetas deliciosas. Es un método que permite ahorrar grasas al cocer carne, pescado y aves, pero también verduras y frutas.



Al igual que en las otras formas de asar, en virtud de las altas temperaturas se pierden muchas sustancias nutritivas. Para que la grasa que contienen las carnes, pescados y aves no gotee sobre el carbón, se debe cubrir la rejilla de la parrilla con papel de aluminio.

MICROONDAS

El microondas es muy apreciado por ser muy apropiado para calentar o descongelar muy rápidamente pequeñas cantidades sólidas o líquidas. Y no se necesita ni siquiera aceite. En el microondas se pueden cocer prácticamente todos los alimentos que se pueden rehogar o cocinar al vapor. En las instrucciones de uso de cada microondas se encuentran los tiempos de cocción necesarios para cada comida, e incluso también en el envase del producto.

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Todos los alimentos, desde las frutas hasta los pescados son perecederos, por lo cual necesitan ciertas condiciones para conservarse en buen estado, por ello te presentamos estos tips de diversas técnicas para la conservación de alimentos.

DESHIDRATACIÓN

Este método de conservación de alimentos consiste en reducir el contenido del agua de los alimentos, se puede utilizar en frutos dejándolos secar al sol; este proceso no afecta en la pérdida de los nutrientes de los alimentos.



REFRIGERACIÓN

Algunos alimentos pueden ser conservados si se guardan en el refrigerador, como pueden ser alimentos preparados; pero sólo se pueden conservar por corto plazo ya que este método de conservación de alimentos favorece a la proliferación de hongos y bacterias.



CONGELACIÓN

Es el método de conservación de alimentos más conocido y quizás el más funcional ya que se puede conservar cualquier tipo de alimentos y evita la aparición de bacterias gracias a las bajas temperaturas.



SALAZÓN O AHUMADO

Este método de conservación de alimentos se usa desde tiempos remotos y consiste en utilizar una gran cantidad de sal para que el alimento se deshidrate; evita los gérmenes ya que actúa como antiséptico.



ENVASADO AL VACÍO

Es un método de conservación de alimentos muy eficaz y consiste en eliminar cualquier contacto con el aire, esto impide la aparición de bacterias, es una técnica muy usada en los supermercados.



Método Practico Para Envasar al Vacío

Instrucciones

1. Lo primero que deberás llevar a cabo para envasar alimentos al vacío en botes de cristal será **esterilizar** los tarros o frascos que vas a usar. De esta forma, garantizarás que los productos se mantengan en condiciones óptimas. Puedes ver aquí los pasos a seguir para esterilizar los botes para conservas.
2. Una vez tengas esterilizados los frascos que usarás deberás llenarlos con el alimento que quieras envasar, procura que este no llegue hasta el borde, sino que quede algo de espacio libre. Será posible mantener en óptimas condiciones todo tipo de alimentos como: salsas, vegetales, frutas en almíbar, compotas, mermeladas, etc.
3. A continuación, será necesario cerrar los botes apretando bien la tapa, con decisión. En caso de que no dispongas de mucha fuerza en los brazos, será apropiado que pidas ayuda a otra persona para asegurarte de que los frascos queden bien tapados.
4. El siguiente paso será meter los botes en una olla con un paño en el fondo, para evitar que los frascos choquen entre sí y puedan romperse. Cabe destacar que algunas personas omiten este paso, pero consideramos que puede ser muy apropiado especialmente para las primeras ocasiones en que envases al vacío para prevenir quebraderos de cabeza.
5. A continuación, ya deberás llenar la olla de agua hasta cubrir los botes con los alimentos en conserva. Puedes emplear agua del grifo sin problema, es decir, no será necesario recurrir a agua embotellada.
6. Pon a hervir la cazuela y déjalo cocer aproximadamente unos 20 minutos, aunque se requerirá de más tiempo si los botes son muy grandes o hay muchos. Después de este tiempo, saca los botes de la olla con ayuda de un paño o unas pinzas para no quemarte y déjalos enfriar.
7. Para saber si se ha hecho el vacío, intenta hundir la tapa presionándola; si no se hunde, estará hecho el vacío. Te dejamos aquí algunas ideas de recetas de alimentos que puedes hacer en conserva: cerezas, ciruelas, albaricoques, tomate en conserva, entre muchas otras ideas.
8. Si deseas leer más artículos parecidos a cómo envasar al vacío en botes de cristal, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Alimentos y Salud.

Necesitas:

- ✓ Botes de cristal.
- ✓ Alimentos a conservar.
- ✓ Olla grande.
- ✓ Paño.
- ✓ Agua.



DIETA BALANCEADA

Una dieta balanceada consiste en comer todo tipo de alimentos sanos diariamente, la dieta balanceada proporciona la cantidad de alimentos necesarios para producir la energía esencial para el cuerpo. En cada etapa de la vida cubre las necesidades de nutrientes esenciales para desarrollar distintas funciones en el organismo de la persona adulta.

Comer bien no significa comer mucho, sino comer de cada alimento la cantidad necesaria. Los problemas de alimentación aparecen por comer poco y sobre todo, por comer únicamente algunos alimentos. También se presentan trastornos por comer demasiado, sobre todo si se comen muchas grasas, azúcares refinadas y harinas. "Las



personas engordan y eso es dañino para la salud". Por lo tanto, una dieta insuficiente es culpable, en gran parte de la desnutrición de muchas personas adultas en el mundo. No obstante, las dietas que proporcionan demasiado nutriente también pueden conducir a un deterioro en la salud. Es necesario considerar el papel de una buena dieta para ayudar a tener una buena salud y poseer buenos hábitos alimenticios para contribuir a su bienestar:

Beneficios de llevar una dieta balanceada:

- ✓ Mejora tu salud.
- ✓ Controlas el peso.
- ✓ Mejoras el estado de ánimo.
- ✓ Ayudas a combatir algunas enfermedades.
- ✓ Mejoras la energía.

Peligros de no llevar una dieta balanceada:

La alimentación es uno de los factores más importantes de la vida. Si ésta es deficiente, podemos debilitarnos y estar vulnerables a sufrir trastornos, va degenerando el organismo, y hay que recordar que éste realiza infinidad de funciones, que son vitales para estar, sentirse y verse bien. Por ello, es necesario que, por medio de los alimentos, se obtengan todos los nutrientes de calidad, en otras palabras, que el cuerpo tenga el combustible necesario para funcionar adecuadamente.

Por ello, se recomienda seguir y llevar una dieta balanceada, comer lo más fresco y natural posible, esto para no generar residuos tóxicos y evitar que la grasa se acumule en el cuerpo. Evita los productos industrializados que contienen colorantes, conservadores, saborizantes, azúcares, sodio, sustancias que hacen trabajar de más al organismo, provocando a la larga enfermedades renales, hepáticas, coronarias, entre otras.

¿Qué contiene una dieta balanceada?

Una dieta balanceada contiene todas las sustancias y nutrientes necesarios para poder tener un estado nutricional óptimo, y sobre todo tener la energía suficiente para poder realizar las actividades diarias. Nos ayuda a vivir bien, a ser productivos, y hasta para poder vivir más años. Sobre todo, llevarla nos garantizará tener una alta calidad de vida.

Toma en cuenta que una dieta balanceada deber ser:

- ✓ Que aporta la cantidad adecuada y necesaria de calorías, esto no solo nos ayuda a tener energía para todo lo que hacemos en el día, sino que ayuda a que el cuerpo lleve a cabo todos los procesos metabólicos, y que responda bien ante el desgaste físico.
- ✓ Los alimentos de los diferentes grupos aportan sustancias y nutrientes, por ello, inclúyelos en la dieta diaria.

Aprender a comer bien es un hábito que se puede adquirir si se practica a diario, y sobre todo si se desea estar mejor.

1) Conoce los alimentos que incluye una dieta balanceada y los que debes evitar para estar saludable:

Los alimentos se han clasificado, esto nos ayuda para conocerlos, y sobre todo nos permite identificarlos, eligiendo los adecuados, para poder así aprovechar al máximo sus propiedades y nutrientes. La pirámide alimentaria consta de cuatro grupos:

1.1 Frutas y verduras: este grupo es uno de los principales que se debe consumir y no deben de faltar dentro de una dieta balanceada, éstas nos proveen básicamente de vitaminas y minerales, que nos ayudan a estar saludables. Se recomienda consumirlas frescas y de temporada, de preferencia: crudas y/o al vapor en el caso de los vegetales.

Tres raciones de fruta a diario y tres de verduras en sopas, ensaladas, etc. serán suficientes para poder obtener los nutrientes que aportan.

1.2 Granos: esto los podemos consumir en cereales como maíz, trigo, avena, etc. leguminosas como frijoles, lenteja, chicharos, soya, etc. son una rica fuente de carbohidratos, minerales, proteínas principalmente. Si se consumen en porciones medianas y sobre todo eligiendo sus versiones integrales en el caso de los cereales, nos ayudarán a tener la energía necesaria para las actividades diarias.

1.3 Productos de origen animal: carne de pollo, pavo, cerdo, res, pescado, huevos y lácteos. Son las principales fuentes de proteínas, aunque en necesario consumirlos, se recomienda que sean en cantidades pequeñas, esto para evitar sobrepeso.

1.4 Azúcares y grasas: aquí entran los aceites, margarinas, mantequillas, manteca, azúcar refinada o de otro tipo, piloncillo, miel, dulces, refrescos, etc. Los alimentos de este grupo deben ser consumidos con moderación, para evitar que el peso se vea afectado.

Dentro de una dieta balanceada, es muy importante, incluir productos de todos los grupos, estos nos ayudarán a mantenernos saludables.

2) Ten variedad en tu alimentación para estar en forma en el largo plazo:

Dentro de una dieta balanceada se ha aconsejado que se incluyan alimentos de los cuatro grupos, ahora bien, cada vez que prepares las comidas, éstas tienen que ser variadas, esto ayudará a obtener todos los nutrientes, es importante que en cada tiempo de comida que realices, incluyan por lo menos un producto de cada grupo de alimentos en cada comida que ingieras.

Una vez que conoces que alimentos debes consumir en mayor y menor cantidad, de acuerdo a la pirámide de alimentación, ya puedes hacer una selección adecuada de éstos.

Aquí un ejemplo de un menú para el desayuno donde se consumen alimentos de todos los grupos:

1. Un vaso de leche con avena.
2. Un omelette de huevo con vegetales.
3. Una pieza de fruta de temporada.

Y así puedes seleccionar otros alimentos como queso, lentejas, yogur, jamón, miel, etc.

3) Tu alimentación debe estar completa:

La dieta balanceada se caracteriza por ser completa, es decir, que debe contener todos los nutrimentos, éstos son compuestos que requerimos a diario, para que el cuerpo funcione correctamente, los grupos de nutrientes básicos son seis: agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Y aunque generalmente, se le da más importancia al consumo de proteínas, grasas y carbohidratos por el papel que desempeñan en el organismo, al ser como combustible para que el cuerpo funcione bien, los otros nutrientes también son necesarios, juntos forma una dieta balanceada.

3.1 Agua: debido a que el cuerpo humano está formado por un alto porcentaje de líquido entre 60 y 65% en una persona adulta. Beber agua a diario es indispensable para estar saludable. Ayuda al organismo a eliminar toxinas, esto, a través de la orina, regula la temperatura. Mantiene hidratado al organismo. Se recomienda beber dos litros de agua al día en el caso de los adultos.

3.2 Proteínas: las funciones que desempeñan son muy importantes. Aportan aminoácidos, por ello, hay que ingerirlas a diario. Aunque no debe ser en exceso ya que se almacena como grasa y glucosa, y en cambio si no están presentes en la dieta no se puede enfrentar infecciones, se tienen músculos flácidos, etc. el requerimiento diario que el cuerpo necesita es tan solo de un 10 a 15% de la dieta. Los alimentos ricos en proteínas son los productos de origen animal, como huevo, carne, lácteos principalmente. Aunque también se encuentran en alimentos de origen vegetal como: frijoles, lentejas, alubias, soya, cacahuates, almendras, etc.

3.3 Grasas o lípidos: también conocidas como lípidos, estos nutrimentos deben ocupar dentro de una dieta balanceada de 20 a 30% de la alimentación diaria. Están presentes en distintos alimentos de origen animal, y también de origen vegetal. Generalmente, se piensa que consumirlas es malo, sin embargo, es importante aclarar que ésta se han clasificado en grasas saturadas e insaturadas, las primeras se refieren como a las grasas malas, ya que su consumo en exceso provoca niveles elevados de colesterol, las insaturadas son las conocidas como grasas buenas, contrario a las otras, ayudan a tener niveles adecuados de colesterol. Hay otras grasas conocidas como las trans que su consumo es muy perjudicial para la salud.

3.4 Carbohidratos: son el nutrimento, que debe abundar dentro de una dieta balanceada, aproximadamente el 50 al 60%. Se encuentran en alimentos de origen vegetal como vegetales, frutas, leguminosas, granos de trigo, maíz, avena, etc. su consumo ayuda a dotar al organismo de energía. Se clasifican en dos tipos: Complejos y simples, los complejos se encuentran en panes, vegetales, frutas, cereales integrales, este tipo se

recomienda consumir. Los simples en cambio se deben evitar, ya que se encuentran en miel, refrescos, jugos, dulces, etc.

3.5 Vitaminas: son sustancias que necesita el cuerpo para funcionar bien, la cantidad de vitaminas que se requiere es pequeña pero no menos importante, se obtienen de muchos alimentos principalmente de los vegetales y frutas, para obtenerlas de manera adecuada, es necesario llevar una dieta balanceada. Las vitaminas que más destacan son: del complejo B, Vitamina A, C, D y E.

3.6 Minerales: éstos son indispensables para una buena nutrición, aunque se requieren en cantidades menores, éstos son indispensables para el buen funcionamiento de los órganos, enzimas, hormonas que regulan el metabolismo. Dentro de los principales están: Calcio, potasio, hierro, magnesio, zinc. Los minerales encontramos en frutas y vegetales.

4) Evita las porciones grandes que te hacen daño:

No más atracones, dentro de una dieta balanceada, es muy importante generar el hábito de comer porciones chicas y con frecuencia, aunque se ha recomendado incluir alimentos de todos los grupos en cada tiempo de comida, no es necesario consumir mucho, sino en porciones adecuadas para que el organismo aproveche y obtenga los nutrientes necesarios, y sobre todo darle la cantidad justa. Esto es fundamental, también para poder mantener un peso saludable.

Para conocer la cantidad de porciones adecuadas que se deben consumir dependerá de la edad, complexión, sexo, estatura, y las actividades que se realizan a diario.

5) Incluye de manera frecuente frutas y verduras, lácteos, carnes, pescados, etc.:

Una de las formas de llevar una dieta balanceada, es comer de manera frecuente los alimentos que aportan nutrientes, hay cierta frecuencia en el consumo de alimentos que los expertos recomiendan:

5.1 Frutas, verduras, lácteos: a diario.

5.2 Lácteos, pan y legumbres: de 2 a 4 veces por semana, en el caso de las legumbres se aconseja consumir dos veces como plato principal, y dos como guarnición.

5.3 Arroz, pastas: 2 veces por semana máximo tres y alternar su consumo.

5.4 Carnes y pescados: 3 a 4 veces por semana, alternar su consumo.

5.5 Huevo: se aconseja como máximo cuatro piezas por semana.

5.6 Bollería, refrescos, repostería, golosinas, pizzas, etc.: Ocasionalmente, no debes abusar.

5.7 Agua: dos litros diarios.

Con esta guía podrás lograr que tu dieta diaria sea balanceada.

6) Evita los azúcares y harinas en tu dieta

Para llevar una dieta balanceada es necesario que aprendas a sustituir alimentos, generalmente se antoja aquellos ricos en azúcares, harinas refinadas, sin embargo, puedes elegir otros que también son ricos en sabor, y que sobre todo le hará bien a tu organismo.

Cuando vayas al súper lleva una lista que previamente hayas hecho, esto para evitar, comparar otros productos que veas y que no estaban incluidos dentro de lo que necesitabas.

Recuerda que llevar una dieta balanceada no se trata de reprimirse, ni de dejar de comer aquellos alimentos que son nuestros favoritos, la clave es saber elegirlos en su forma más saludable, por ejemplo, en el caso de los cereales opta por lo integrales, lácteos descremados, carnes magras, en lugar de azúcar blanca puedes usar piloncillo o azúcar mascabado, las verduras en lugar de elegir las bolsas congeladas, consúmelas frescas y de temporada, con estas pautas podrás seguir consumiendo alimentos ricos.

7) Lleva un orden en los tiempos de comida:

Llevar una dieta balanceada no solo se trata de la selección adecuada de los alimentos, y de consumir todos los nutrimentos, sino que también es muy importante, que tengas por lo menos cinco tiempos de comida diariamente, tres comidas principales y dos refrigerios.

¿Por qué es importante esto?

Esto es muy importante porque el cuerpo necesita recibir constantemente alimento, por ello, los ayunos están totalmente desaconsejados, porque es como dejar sin combustible al cuerpo, exigiéndole que trabaje así. Por eso, trata de consumir alimentos cada dos o tres horas. No dejes que pase mucho tiempo.

Disfruta de los alimentos, y de cada tiempo de comida, si tu preparas los alimentos en casa, trata de organizar un menú semanal, donde incluyas recetas con los alimentos que se han sugerido y sobre todo tienes la oportunidad de escoger recetas de platillos deliciosos y que sobre todo estén variados.

En cuanto a los refrigerios o snacks, tienes muchas opciones saludables, puedes incluir desde una pieza de fruta fresca de temporada, zanahoria o pepino con limón, frutos secos, galletas integrales, yogur, gelatina, entre otros. Toma en cuenta que para no aburrirte la creatividad es esencial, busca recetas o bien crea las tuyas. No olvides hidratarte.

8. Implementa nuevos hábitos:

Dentro de las mejores formas de llevar una dieta balanceada que hay es adquirir y seguir nuevos hábitos, probablemente pienses que esto es muy difícil, pero es todo lo contrario, solo debes comenzar con pequeños cambios, y verás que pronto estarás dentro de un estilo saludable que no querrás dejar.

- ✓ También recuerda que es muy importante no consumir en exceso golosinas, frituras, refrescos, bebidas endulzadas, postres como pasteles, helados, como se ha sugerido, esto debe ser solo ocasionalmente, recuerda que por su contenido, estos alimentos no se consideran ideales para consumir dentro de una dieta balanceada.
- ✓ Una de las primeras cosas con las que se recomienda empezar, es con analizar qué tipos de alimentos se han estado consumiendo, haz una lista de aquellos que consumes con más frecuencia y de acuerdo a la información dada, compara si estos son parte de una alimentación balanceada, o si debes de limitar el consumo de alguno, sobre todo si se trata de grasas saturadas, o azúcares. Luego, debes comenzar a cocinar de manera diferente, como ya se ha aconsejado, puedes ir sustituyendo alimentos, por ejemplo, si habitualmente usas margarinas o mantequilla, puedes optar por usar aceite de oliva, escoge formas sencillas y sobre todo saludables, como la preparación de estofados, al vapor, al grill, horneado, si acostumbras a freír, capear, o a empanizar los alimentos, es mejor, que optas por las sugerencias dadas, esto hará una gran diferencia.
- ✓ Di sí, siempre a lo natural, recuerda que en la frescura de los alimentos, están toda la riqueza de sus nutrientes, por ello, si tenías el hábito de obtener los alimentos congelados por lo práctico que puede ser, así como ya pre-cocidos, es mejor que siempre los obtengas frescos, si los almacenas bien, estos te podrán durar por varios días, puedes buscar recetas en donde puedas usar todos los alimentos que ya has obtenido.
- ✓ Otra recomendación importante, es que no almacenes comida chatarra, golosinas, bollería, en tu alacena, porque esto representará una gran tentación, si has estado o estas tratando de llevar una dieta balanceada, es necesario que solo guardes alimentos que estarás consumiendo cada día y que sabes que son ricos en nutrimentos que le harán bien a tu cuerpo.

9) Incluye frutas y vegetales verdes en tu dieta diaria para estar saludable:

Como se ha mencionado, este grupo de alimentos, es de los más importantes dentro de una dieta balanceada, y por ello, no debes de dejar de consumir frutas y vegetales a diario. Actualmente, gran parte de la población no consume frutas y verduras, y eso, puede representar poner en riesgo la salud del organismo.

Recuerda que las frutas y vegetales, son ricos en nutrientes como carbohidratos, vitaminas y minerales, antioxidantes, fibra, agua, por ello, se ha aconsejado su consumo a diario. Se recomienda consumir cinco porciones de éstas al día, puedes distribuirlas a lo largo del día, será muy fácil incorporarlas, solo puedes elegir las frutas que son más de tu agrado, y consumirlas principalmente por las mañanas, selecciona diferentes, recuerda que también puedes consumirlas en refrigerios, en zumos, o como ingredientes de los batidos.

En el caso de las verduras, también será muy fácil consumirlas, como se ha recomendado en su forma cruda, la mejor forma es preparando ensaladas, además de ricas, son frescas, escoge los vegetales verdes. También puedes preparar sopas, guisos o consumirlas al vapor.

10) No te castigues:

Llevar una dieta balanceada no es precisamente “estar a dieta” “auto-castigarse” o restringirse, es solo tener una alimentación adecuada que te ayudará a mantener una salud óptima. Por ello, no te predispongas, pensando que estarás comiendo solo alimentos poco deliciosos o platillos aburridos, al contrario, como incluirás alimentos de todos los grupos, tu plato estará lleno de color, fresca y sabor.

Disfruta de los alimentos, y come con calma. Mastica muy bien los alimentos, y de preferencia, no comas frente al televisor, ya que podría nos saber la cantidad que estás consumiendo. Comer saludable no tiene por qué ser tedioso, usa tu imaginación para poder consumir todos los alimentos de todos los grupos, bázate en la pirámide de alimentación, será una guía muy útil para poder lograr cada día platillos buenos y ricos.

IMPORTANTE

La dieta en los adolescentes es muy importante pues están en la etapa del desarrollo, si tienes algún problema o desorden alimenticio debes consultar a un profesional, en este caso un Nutricionista, quien puede adaptar una dieta de acuerdo a tu edad y actividades que realizas.

MACRONUTRIENTES NECESARIOS EN LA ADOLESCENCIA

Proteínas: han de suponer entre un 10% y un 15% de las calorías de la dieta. Las fuentes de proteínas serán carnes, huevos, pescados, leche, derivados lácteos y legumbres.

Lípidos o grasas: la contribución de energía procedente de las grasas deberá ser del 30-35% del total de calorías aportadas en la dieta. Moderando el consumo de pizzas, frituras y hamburguesas, ya que tienen un elevado contenido calórico y el valor nutritivo es bastante bajo. El aceite de oliva será una de las grasas que ayudarán al crecimiento, tanto físico como intelectual.

Hidratos de carbono: debe representar entre el 55%-60% del aporte calórico total. Esencialmente deberán ser hidratos de carbono complejos, presentes en patatas, cereales, legumbres, etcétera.

Fibra: es un macronutriente esencial que no debe faltar en cualquier dieta, ayudando a evacuar mejor, a transportar otros nutrientes dentro del cuerpo, etc. Las fuentes de fibra son: pan integral, pastas, verduras, frutas...

Agua: nuestro organismo necesita aproximadamente tres litros diarios, los cuales casi la mitad la obtenemos. Casi la mitad los obtenemos del consumo de alimentos y la otra mitad necesitamos introducirlos mediante bebidas.

MICRONUTRIENTES NECESARIOS EN LA ADOLESCENCIA

Vitaminas: todas las vitaminas son esenciales para que el cuerpo pueda crecer y tener un desarrollo normal, pero las más destacadas, a las que hay que prestar mayor atención en estas edades son:

- ✓ **Tiamina:** sus fuentes son: pan, cereales y pastas, pescado, carnes magras, soja, productos lácteos, frutas y verduras.
- ✓ **Riboflavina:** una de sus funciones principales es el papel que desempeña en la formación de glóbulos rojos, junto con el crecimiento del cuerpo. Esta vitamina actúa de forma conjunta con las demás vitaminas tipo B.
- ✓ **Niacina:** sus fuentes son: pescados, pollo, productos lácteos, carnes magras, nueces, huevos, cereales, pan.

PROYECTO MANUAL

Elabora jalea de fresa o de cualquier otra fruta envásala al vacío (según las instrucciones que se te dieron en clase) y puedes venderla entre tus amigos o familia.

A continuación, se te da la una receta de JALEA DE FRESA.**Ingredientes:**

1 lb de fresas.
1 taza y media de azúcar + 2 cucharadas.
1 taza de agua.
El zumo de 1 limón.

Instrucciones:

1. Antes de empezar a hacer la mermelada de fresa, deberemos **lavar bien todas las fresas**, quitarles las hojitas y trocearlas. Con las medidas anteriores podrás llenar entre 3 y 4 tarros de mermelada.
2. Una vez troceadas todas las fresas, las metemos en un recipiente, **añadimos el azúcar y lo mezclamos**. Una vez mezclado, lo dejaremos reposar durante 2 horas aproximadamente. De esta manera las fresas se acaban de mezclar con el azúcar y empiecen a extraer su jugo.
3. Pasado el tiempo, introduciremos la mezcla en un cazo u olla, **añadiremos el zumo de limón y el agua** y lo pondremos todo a fuego medio. Cuando empiece a hervir, te recomendamos que bajes el fuego para evitar que la mermelada de fresa se queme.
4. De vez en cuando, **remueve la mezcla** para que las fresas no se peguen y la mermelada quede perfecta. Normalmente se tarda entre 45 minutos y 1 hora en hacer la mermelada de fresa, en función del tipo de fuego que tengas te llevará más o menos tiempo.
5. Para saber si la **mermelada de fresa casera** ya está lista, coge la cuchara y deja caer unas gotas. Si la textura es líquida, todavía le queda, pero si las gotas caen lentamente y se agrupan quiere decir que ya está hecha. Cuando tengas lista la mermelada puedes dejarla tal cual o darle una textura más tradicional y parecida a las envasas triturándola con la batidora.



6. ¡Ya tienes tu **mermelada de fresa** lista para servir! Ahora solo tienes que guardarla en tarros, previamente esterilizados, taparlos bien para que no se estropee y dure más tiempo, y dejarlos en el frigorífico. Si te gustan las mermeladas puedes mirar, también, cómo hacer mermelada de naranja
7. Si deseas leer más artículos parecidos a **cómo hacer mermelada de fresa**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de **Alimentos en conserva**.



RECETA JALEA DE PIÑA

Ingredientes:

1 piña pelada en rodajas o trocitos según el gusto.
1lb azúcar, una raja de canela.
1/2 limón.
1 pizca de sal (lo que agarres de sal con la punta de tres dedos, =a una pizca).
1/2 taza de agua.

Preparación:

Se lava, se pela, y pica la piña en trozos pequeños, luego se coloca en una olla sin agua, encima se le hecha la azúcar, una rajita de canela, una pizca de sal se pone a cocer a fuego lento, cuando la piña ya este blanda y bien cocida, se envasa al vacío usando la técnica que se explicó con anterioridad.

