

3.1. Los alimentos frescos

Los **alimentos frescos** son aquellos a los que no se ha aplicado ningún proceso de conservación ni ningún tratamiento adicional que alargue su duración ni transforme su aspecto.

Dentro de los alimentos frescos, podemos distinguir entre:

- **Alimentos perecederos:** se ofrecen al comprador para su consumo inmediato o en un tiempo corto, ya que su conservación es muy limitada.
- **Alimentos no perecederos:** son los de consistencia seca, como legumbres, arroz, pastas, azúcar, galletas, etc.; tienen una duración mucho más prolongada.

Los alimentos frescos se presentan en envases limpios, sin roturas y con adecuada circulación del aire; debe haber una buena rotación de estos productos en los comercios para que el consumidor reciba siempre un alimento que no esté caducado o en el límite de su caducidad. Deben almacenarse en lugares sin humedades y alejados de productos que transmitan olores.

3.1.1. Procesado de los alimentos frescos

El **procesado** es el conjunto de actividades que tiene lugar desde la preparación de las materias primas hasta su destino final.

Suele corresponder en el caso de los productos frescos a procesos de corte, limpieza, clasificación... Por ejemplo, el procesado de carne incluye el sacrificio en el matadero, el despiece de la canal y la preparación de las piezas para su venta (troceado, elaboración de salchichas, hamburguesas u otros derivados frescos, etc.).

Las verduras y otros productos vegetales, por su parte, pueden someterse a labores de limpieza, troceado, pelado y/o corte en dimensiones aceptables. En muchos casos deben separarse los productos de deshecho acompañantes, que han de ser eliminados, a menudo manualmente.

En estos procesos, a pesar de la mecanización creciente de la industria, es necesaria la intervención de manipuladores de alimentos, que deben estar debidamente instruidos en la realización de estas tareas.

Actividades

1. Haz una lista con cinco características de los alimentos frescos.
2. Indica si los siguientes alimentos son perecederos o no perecederos:
lechuga, garbanzos secos, macarrones, tomate, arroz, azúcar, judías secas, galletas de chocolate, lentejas cocidas a granel

3.2. Alimentos conservados

Desde la prehistoria surge la idea o necesidad de conservar para el futuro los alimentos de los que se dispone en gran cantidad en un momento dado.



Fig. 3.1.
El secado de pescado es un método de conservación tradicional.

El objetivo de la **conservación** de alimentos es conseguir el control de las diversas reacciones que, por efectos físicos (calor, luz, humedad), químicos (oxidación) o biológicos (enzimas, microorganismos, hongos, bacterias), tienen lugar en los alimentos.

La conservación implica el mantenimiento de las cualidades nutritivas del alimento durante bastante tiempo; a menudo meses e incluso años. Dentro de los procedimientos de conservación podemos distinguir dos grandes grupos:

- **Métodos físicos de conservación:** congelación, esterilización, envasado al vacío... Se trata de métodos que alargan la vida del alimento manteniendo sus cualidades nutritivas y, a la vez, manteniendo sus características organolépticas (color, sabor, olor y textura)
- **Métodos químicos y biológicos de conservación:** fermentación, ahumado, escabeche, salazón, adición de azúcar... Se trata de técnicas que modifican algunas cualidades nutritivas y que también varían las propiedades organolépticas del alimento. Estas técnicas se utilizaban tradicionalmente como forma de conservación, pero en la actualidad el objetivo es conseguir esas propiedades organolépticas características y el hecho que alarguen la vida del alimento no deja de ser, en cierta forma, secundario. Por ejemplo, cuando no existían otras formas de conservación los pescadores ahumaban el exceso de salmones para poder disponer de ellos durante mucho más tiempo; en la actualidad, en cambio, quien compra salmón ahumado no lo hace por razones de conservación, sino de gustos. Otros ejemplos podrían ser el jamón curado, las sardinas en escabeche, el yogur, la mermelada...

Veremos también en este apartado **técnicas de procesado** que varían las propiedades organolépticas y nutricionales de los alimentos: la extrusión y el tostado. Son técnicas que mejoran la conservación del alimento, pero cuyo objetivo es la modificación de sus características, como veremos más adelante.