

CONSUMO

La conservación de alimentos

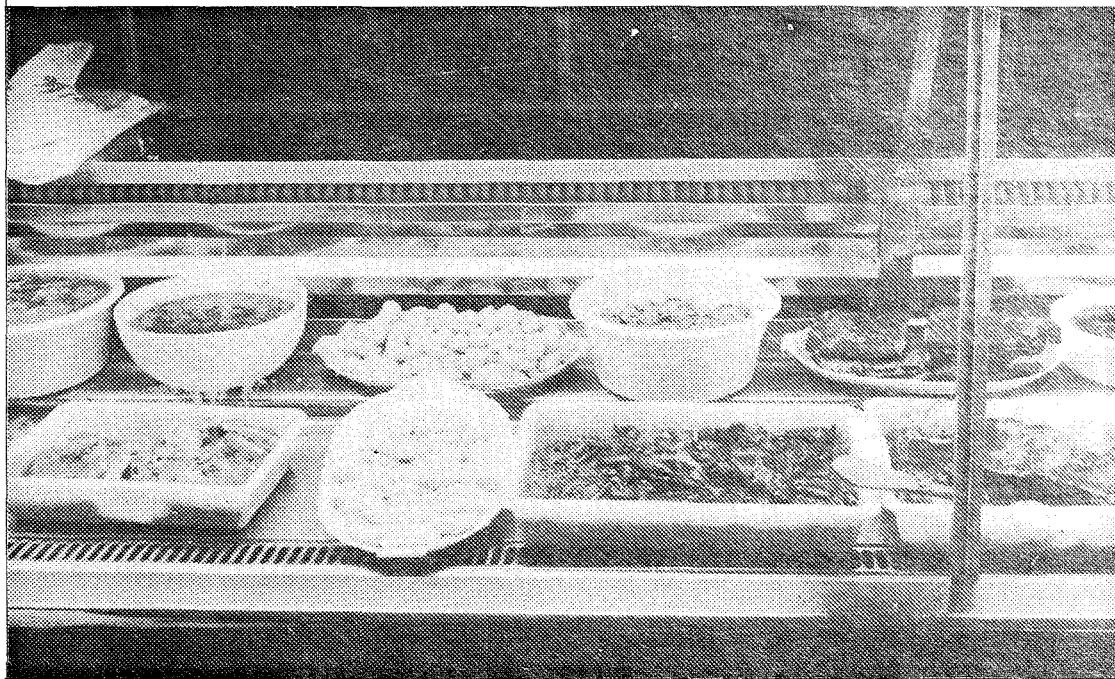
La búsqueda de procedimientos eficaces para conservar alimentos ha sido constante en la historia de la humanidad.

El hombre vió que los alimentos que habían perdido toda o parte del agua que forma parte de ellos se conservaban en buenas condiciones. Esto dió lugar a la conservación de alimentos por medio del secado.

De forma también experimental descubrió que ciertas sustancias con las que se trataban los alimentos hacían que estos se conservaran en mejor estado. Tal es el caso de la sal, el azúcar, el vinagre, el aceite; con estos productos se detiene la descomposición, son de todos conocidos las salmueras, los almíbares, los escabeches, etc..

Más tarde se utilizó la conservación por esterilización, que consiste en elevar grandemente la temperatura de los alimentos para matar las enzimas y microorganismos presentes en ellos. Esta técnica se utiliza en la actualidad en lo que se conoce con el nombre de conservas.

Pero el mayor descubrimiento y avance en las técnicas de conservación de alimentos llegó con la utilización del frío. Desde antiguo se sabía que los alimentos se conservaban mejor en sitios frescos. Primeramente se empezó a utilizar la nieve para refrescar los alimentos. En la actualidad las técnicas de producción del "frío



industrial" han puesto al alcance del ama de casa aparatos de diversa índole para el uso y conservación de alimentos en el hogar.

Como técnicas más avanzadas en lo que a "frío" se refiere está la congelación, de la que ya hablaremos en otro momento.

Todos sabemos que los alimentos no son eternos, sino que se deterioran e incluso llegan a pudrirse con el paso del tiempo, y por efecto de ciertos agentes como el calor, el aire, la humedad. Es esta

preocupación por conservar alimentos durante más tiempo la que a llevado al hombre a inventar, descubrir y experimentar ciertas técnicas que conservan los alimentos en forma diferente a su estado natural.

En el campo de la alimentación son varias las técnicas que transforman los alimentos en otros de más fácil conservación, en una palabra, las que hacen los alimentos más duraderos. Vamos a dejar de lado las técnicas de conservación

de las que ya hemos hablado anteriormente, haciendo hincapié en las técnicas de transformación.

Una de las más importantes tanto a nivel casero como industrial es la fermentación de alimentos. Esta técnica consiste en transformar el alimento con ayuda de una serie de microorganismos: bacterias, y hongos. En el proceso de fermentación tienen lugar una serie de transformaciones químicas en las distintas sustancias que componen el alimento.

Son ejemplos de fermentación: la fermentación láctica que da lugar a productos como la cuajada, el queso, el yogur, el kefir. La fermentación alcohólica que da lugar a productos como el vino, la cerveza, el Whisky, etc., en los que se toma como base para la fermentación materias primas procedentes de diversas especies vegetales (respectivamente uva y cebada).

También otro producto de consumo diario, que se consigue por fermentación llevada a cabo por otros microorganismos que son las levaduras, es el pan.

Podríamos hablar mucho más extensamente de estas técnicas así como de otro tipo de transformaciones que tienen lugar en alimentos de distintas procedencias como puedan ser carnes, pescados, etc. Pero el tema es tan amplio que tendríamos que tratar de todos los campos de la alimentación.

Podríamos hablar del tema de las conservas pero por su extensión sería un capítulo aparte.

Para bien nuestro es necesario que conozcamos la legislación alimentaria, así evitaremos fraudes, estando a la vez mejor alimentados.

De una buena conservación y un buen tratamiento depende la calidad final de un producto.

María Dolores Pérez Nogueira

Asociación de amas de casa consumidoras y usuarios «LUZAN»

Salud y Belleza

Los ojos

Francesca Di Salvi
Orlone

Diez mil veces al día parpadean y, gracias a ellos, somos capaces de apreciar la vida en todo su esplendor. Desde luego hablamos de los ojos. Pero hablemos de ellos desde la A hasta la Z.

Astigmatismo

Es un defecto muy común en la curvatura de la cornea. Esta se deforma como si fuera una pelota de Rugby. El defecto se produce en la infancia y se combina frecuentemente con miopía o hipermetropía. Tis o hinchazón de párpados. La corrección se hace con gafas o lentes de contacto.

Bases

Tan sofisticadas en sus fórmulas como las cremas para el contorno de los ojos, tan fáciles y divertidas de utilizar como cualquier producto de maquillaje, las bases son agentes dobles. Fijan las sombras, satinan y preservan el párpado, hidratan dando suavidad y brillo al arreglo. Con sus texturas fluidas y absorbentes, se aplican en un segundo con la punta de los dedos.

Demaquillantes

Hay de todo tipo. Clásicos y express. Pero cualquiera que sea la forma en que se presentan, de-



ben ser siempre específicos para los ojos (las leches de maquillaje no están formuladas para respetar la extrema fragilidad de esa parte del rostro), ni grasos ni aceitosos, y no deben picar ni hacer llorar. Desmaquille los ojos suavemente, sin frotar, del interior hacia el exterior, sin olvidar las pestañas.

Hipermetropía

El hipermetrope ve mal de cerca. La imagen se forma detrás de su retina y esto le provoca dolores de cabeza, hinchazón y enrojecimiento de los ojos. Ese defecto se corrige con unos vidrios con-

vexos que pueden ser llevados únicamente para leer y trabajar, según los síntomas. Es una afección corriente en los niños suele desaparecer con el tiempo.

Iriología

Es el diagnóstico a través del ojo. Para los iriólogos, el ojo es el reflejo del cuerpo, de la salud. Un anillo blanquecino alrededor del Iris es signo de hipercolesterol, un anillo verde anuncia un exceso de ácido úrico, pequeños granos negros, cálculos biliares, etc.

Láser

Arma maravillosa para la oftalmología. Desde la década del 60, los especialistas se han servido del rayo láser para fotocoagular las lesiones de la retina provocadas por la diabetes, prevenir desprendimientos y reparar heridas. Actualmente se anuncia un láser ultravioleta que podría reemplazar el bisturí en la operación de la Miopía.

Máscaras

Ya dejaron de ser simples productos de maquillaje. Actualmen-

te, las máscaras tratan, fortifican y protegen las pestañas al mismo tiempo. Hay algunas, que gracias a sus fórmulas ayudan a crecer.

Presbicia

Nadie se escapa, es la consecuencia del envejecimiento del cristalino que pierde su elasticidad. La vista se vuelve borrosa y no hay prevención posible. Sin embargo, se puede producir antes de tiempo si se abusa del sol sin protección. La corrección se hace con gafas. Las lentes de contacto aún no son una buena solución.

Pintura de pestañas

Pestañas super-perfectas, brillantes y lustrosas. Ahora es posible aún cuando las tuyas sean demasiado finas y pálidas. El secreto: la pintura. Realizada con un producto colorante antialérgico, se practica corrientemente en instituto o en la peluquería. Sólo lleva 20 minutos y se conserva unos dos meses.

Vitamina A

Es la vitamina de los ojos pues asegura la vida de los pigmentos colorantes de las células de la retina. Esos pigmentos permiten la adaptación a la luz crepuscular. La vitamina A mejora la vista nocturna y con poca luz. Consuma alimentos que la contienen: Zanahorias, espinacas, coles, tomates, albaricoques, melón.