

# **Fruta Liofilizada**

## ***¿Qué es el liofilizado?***

La liofilización es una técnica de conservación de alimentos basada en el desecado de determinados materiales por medio de la sublimación del agua contenida en éstos. Consiste en congelar el producto y posteriormente remover el hielo por sublimación, aplicando calor en condiciones de vacío. De esta forma se evita el paso a la fase líquida del agua contenida en el alimento. Lo más importante del método es que no altera la estructura fisicoquímica del producto y permite su conservación sin cadena de frío, ya que su bajo porcentaje de humedad permite obtener una elevada estabilidad microbiológica. Asimismo, el hecho de no requerir refrigeración facilita su distribución y almacenamiento.

## ***Beneficios***

De la misma forma que la fruta deshidratada, este proceso permite conservar la fruta durante largo tiempo, pues se trata de un proceso en el que, al desprender a la pieza de fruta de su contenido líquido, la hace menos vulnerable a los microorganismos. Además, esta textura crujiente que comentamos resulta más apetecible que el de la fruta deshidratada, pues esta última puede resultar más chiclosa.

Por otra parte, el sabor de la fruta liofilizada es más real y cercano al que mantiene la fruta fresca, pues no está conservado en almíbar, y eso tiene un doble interés:

- Mantiene el sabor
- No aporta calorías.

En ambos tipos de fruta sin líquido se mantiene la fibra, pero en la liofilizada esta cantidad es algo mayor. Por cada media taza de fruta liofilizada estás consumiendo 2 gramos de fibra, lo que ayuda a que tus digestiones sean más regulares a la vez que mantienes el colesterol malo controlado.

