

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES					
	DOCENTE: MARA CELINA MAZO TAPIAS.					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
02	CONCEPTUAL Y DE EJECUCION	4	5	08-2024	4 unidades	

### INDICADORES DE DESEMPEÑO

Identifica la dieta y la conservación de alimentos

### DESARROLLO DEL TEMA

¿Qué voy a aprender?

La conservación de alimentos y calorías

¿Qué estoy aprendiendo?

Lee comprensivamente la información presente en tu guía de aprendizaje, luego responde las preguntas, hazlo con tu mejor letra. Ante cualquier duda o consulta que tengas estaré disponible

## CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Conservar alimentos es evitar que se dañen y cambien su olor, sabor y aspecto. Para mantener los alimentos seguros y saludables desde el lugar donde se producen hasta que llegan a nuestra mesa, se usan diferentes métodos. Algunos de estos métodos son:

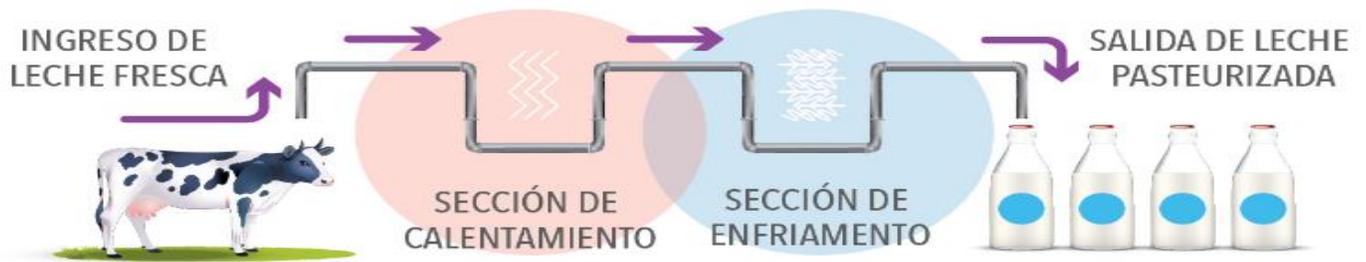
- ✓ Pasteurización: Calentar los alimentos para matar los gérmenes.
- ✓ Esterilización: Hacer los alimentos completamente limpios de gérmenes.
- ✓ Deshidratación: Quitarles el agua para que no se echen a perder.
- ✓ Enlatados: Guardarlos en latas para que duren más tiempo.

## LA PASTEURIZACIÓN

La pasteurización es un proceso en el que calentamos un líquido, como la leche, a unos 80 grados por poco tiempo y luego lo enfriamos rápido. Esto mata los gérmenes sin cambiar el sabor o las cualidades del líquido, ejemplo tenemos la leche que llega en bolsa

Figura 1: Etapas para la producción de leche envasada





## LA ESTERILIZACIÓN

La esterilización es una técnica que hace la comida más segura para comer. Este proceso destruye todos los gérmenes o microorganismos en los alimentos, ayudándolos a durar más tiempo y a no hacernos daño.



## LA CONGELACIÓN O CONSERVACIÓN EN FRIO

Refrigeración: Consiste en conservar los alimentos a una temperatura, entre 0 °C y 8 °C, cercana al punto de congelación. Se suele usar en alimentos frescos para conseguir que la proliferación microbiana sea mucho más lenta.



## LA DESHIDRATACIÓN O SECADO

La deshidratación es un procedimiento de conservación de alimentos que, al eliminar la totalidad del agua libre de este, impide la actividad microbiana y reduce la actividad enzimática, ejemplo la uva pasa.



## LOS ENCURTIDOS

Los encurtidos son alimentos que pasan por un proceso por el cual se sumergen en una solución de agua, vinagre y/o sal, y que se dejan fermentar durante un tiempo determinado. El alimento o alimentos puede fermentar por sí solo o añadiendo



una bacteria alimentaria como la lactobacillus plantarum.

## LAS MERMELADAS

La mermelada es la mezcla del azúcar de la fruta y el azúcar agregada; La elaboración de mermeladas constituye uno de los aprovechamientos más conocidos de la fruta, cuando ésta no se presta para otras utilidades por su calidad, aspecto y defectuosa presentación.

Todas las frutas son aptas para la obtención de mermeladas, pero no es muy aconsejable preparar frutas defectuosas, muy maduras o excesivamente verdes, ya que el producto final sería de mala calidad.



## LAS GRASAS

Las grasas son una parte importante de su dieta, pero algunos tipos son más saludables que otros. Escoger con mayor frecuencia grasas saludables y grasas malas, debes elegir grasas buenas para tu dieta.

# TIPOS DE GRASAS

GRASAS SATURADAS	GRASAS INSATURADAS	GRASAS HIDROGENADAS
		
<i>En exceso son perjudiciales, inflamatorias, aumentan el colesterol, etc.</i>	<i>Son saludables para el corazón, colesterol, circulación, anti-inflamatorias, etc.</i>	<i>Muy perjudiciales para el corazón, peores que cualquier otro tipo de grasa</i>

## LOS ENLATADOS

¿Qué son los alimentos enlatados? Un alimento enlatado es aquel que, partiendo de ingredientes frescos, se somete a rigurosos procesos de conservación y envasado que le permiten mantener intactas todas sus propiedades físicas y químicas, lo que da como resultado un alimento no perecedero.



Algunos de las desventajas de la comida enlatada son:

- ✓ Pueden contener más sal y/o azúcar que la que naturalmente tienen.
- ✓ Puede traer "ingredientes ocultos" que no son tan fáciles de identificar como el glutamato Mono sódico.
- ✓ Pueden perder vitaminas, minerales y propiedades benéficas durante el proceso de conservación.
- ✓ No sabes a ciencia cierta cuánto llevan en el supermercado.
- ✓ Tiene mucho preservante que son químicos dañinos para el cuerpo
- ✓ Recomendaciones

Para aprovechar de mejor manera las ventajas de la comida enlatada, sigue estos consejos:

- ✓ Nunca compres latas dañadas, infladas, rotas, aboyadas o con óxido.
- ✓ Si vas a comer proteína animal enlatada, que sea pescado conservado en aceite. Ya que es la opción que mejor conserva sus bondades.
- ✓ Prefiere los productos sin conservadores ni sustancias agregadas.
- ✓ No consumes comida enlatada más de 3 veces a la semana.
- ✓ Compra lata de ingredientes, no de platillos ya terminados (por ejemplo, elotes o verduras en lugar de una sopa ya hecha).
- ✓ Lava con agua y jabón las latas antes de abrirlas.
- ✓ Combina siempre la comida enlatada con ingredientes frescos.
- ✓ Tener presente la fecha de vencimiento del enlatado
- ✓ Cuando lo abras, no debes de guardar lo que sobra en el mismo recipiente
- ✓ vale la pena recordar que pueden causar obesidad, cambios hormonales, problemas cardíacos y diabetes.

## LAS CALORIAS



## ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

Las calorías son la energía que le suministras a tu cuerpo mediante la alimentación, es decir, el combustible que necesitas para respirar, caminar, hacer deporte y hasta para dormir.

Todos los alimentos que se ingieren a diario aportan cierta cantidad de energía, que se mide en calorías, algunos aportan más y otros menos; si una persona consume demasiadas calorías puede llegar a tener trastornos de obesidad, de igual manera si consumes pocas calorías puede presentar desánimo para realizar sus actividades.

Los requerimientos diarios de calorías varía de una persona a otra de acuerdo con la edad, la estatura, su contextura física, si es hombre o es mujer si es deportista de alto nivel.

Por ejemplo, una niña de tu edad que posea 40 kilogramos de masa, requiere aproximadamente 1.045 calorías en los procesos vitales básicas.

## ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS



### IMPORTANTE

Cuando compras un producto encuentras la tabla nutricional al respaldo, dice cuántas calorías posee, cuántas vitaminas grasas, entre otras...

Importante si cuentas las calorías que consumes a diario y puedes caer en el trastorno de la anorexia bulimia ya que genera angustia, lo indicado es consumir las calorías y hacer ejercicio, de esa manera quemas las que el cuerpo no necesita.

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORIAS
LECHE ENTERA	1 taza	140
QUESO	50 g	105
HUEVOS COCIDOS	1 unidad	80
CARNE DE RES	100 g	243
LENTEJAS	½ tazas	87
MANÍ	100 g	500
PAPA	100 g	76
ARROZ	1 taza	200
PAN BLANCO	1 rebanada	70
GASEOSA	240 cc	105
CHOCOLATE	30 g	145
MANTEQUILLA	10 g	78
MANZANA	1 unidad	80
NARANJA	1 unidad	40



APLICO LO APRENDIDO.

ACTIVIDAD: 1

- 1- Realiza un mapa conceptual del tema
2. Consigue un enlatado, lo llevas al colegio y responde el taller que la profesora asigne
3. Realiza las actividades signadas por la profesora.

ACTIVIDADES: 2

1. Con la ayuda de la tabla anterior determina la cantidad de calorías que consume Andrés en un día.
  2. Desayuno: jugo de tres naranjas, 1 taza de leche entera, 100 gramos de queso. 2 huevos cocidos, 3 rebanadas de pan.
  3. Almuerzo: 250 gramos de carne,  $\frac{1}{2}$  de taza de arroz, 1 gaseosa,  $\frac{1}{2}$  de lentejas
- Resultados de la suma de estos nutrientes. \_\_\_\_\_

4. Observa los dibujos y escribe lo que realiza cada niño.













Algunos consejitos para el  
cuidado de nuestra salud



## ESCUCHA CON ATENCIÓN ESTOS SABIOS



5. Lee atentamente, colorea y aplica los consejos que te estoy dando.



\* Lávate las manos antes de comer.



\* Lava las frutas y verduras antes de comerlas.

\* Toma agua potable.



\* Toma tres o cuatro vasos de leche todos los días.



\* Come a horas fijas.

\* Juega al aire libre.



\* Descansa después de las comidas.



\* Procura mantener una buena postura.

\* Evita los golpes en la cabeza.

6- Copia en el cuaderno la importancia de las calorías en nuestros alimentos

7. Realiza una pequeña cartelera del tema en el cuaderno.

Tomado de:

[https://www.google.com/search?q=de+donde+viene+las+calorias&sxsrf=ALeKk02yKcgN72JipERLFAO8gbotIYqmSA:1592758871438&source=lnms&bm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjArfQVsZPqAhU1VTABHWLXANcQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1023&bih=564](https://www.google.com/search?q=de+donde+viene+las+calorias&sxsrf=ALeKk02yKcgN72JipERLFAO8gbotIYqmSA:1592758871438&source=lnms&bm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjArfQVsZPqAhU1VTABHWLXANcQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1023&bih=564)

[www.fichasparaimprimir.com](http://www.fichasparaimprimir.com)

<https://infoalimentos.org.ar/temas/inocuidad-de-los-alimentos/419-pasteurizacion-un-hito-en-el-camino-de-la-inocuidad-de-los-alimentos>

<https://www.frumen.com/la-deshidratacion-de->

[https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd\\_1969\\_04.pdf](https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1969_04.pdf)

*“Una manzana al día mantiene al médico alejado”.* Proverbio