


INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA / ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES				
	DOCENTE: MARA CELINA MAZO TAPIAS.				
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA
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:

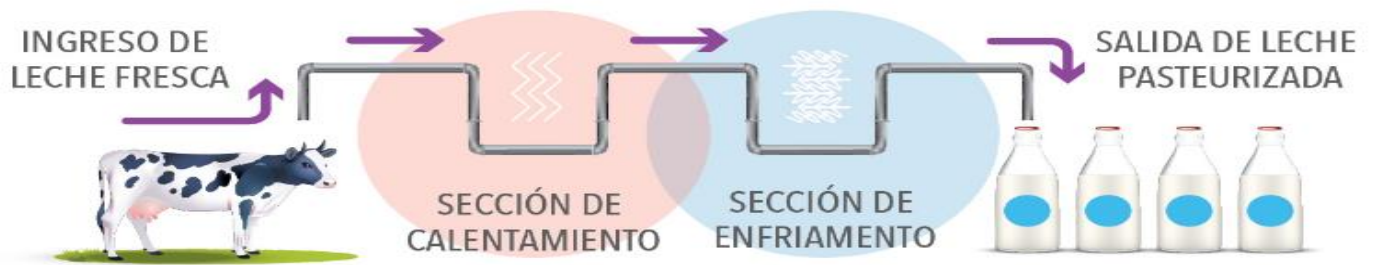
- ✓ Pasteurización: Calentar los alimentos para matar los gérmenes.
- ✓ Esterilización: Hacer los alimentos completamente limpios de gérmenes.
- ✓ Deshidratación: Quitarles el agua para que no se echen a perder.
- ✓ Enlatados: Guardarlos en latas para que duren más tiempo.

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 consumas 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

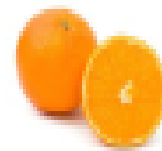


IMPORTANTE

Cuando compras un producto encuentras la tabla nutricional al respaldo, dice cuántas calorías posee, cuantas 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+dnde+viene+las+calorias&sxsrf=ALeKk02yKcgN72JipERLFAO8gbotIYqmSA:1592758871438&source=lnms&bm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjArfQVsZPqAhU1VTABHWLXANcQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1023&bih=564

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

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