

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna			Versión 01
			Página 1 de 9

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Jimena González Orozco Isabel Cristina Ortiz Tamayo		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Técnico Científico	
CLEI: 3	GRUPOS: 301 – 302 – 303 – 304 – 305 - 306 – 307 - 308	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 26
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	22/Agosto/2020	28/agosto/2020	

PROPÓSITO

El estudiante al finalizar la guía desarrollará habilidades investigativas y experimentales, para una mejor comprensión de los fenómenos naturales vinculados a las ciencias, la tecnología y la sociedad, para la adquisición de auto conocimiento y avance en su proceso de aprendizaje.

INTRODUCCIÓN

¿Sabías que puedes generar tu propio emprendimiento de alimentos caseros?

¿Sabes qué es y cómo se hace?

Realiza una lluvia de ideas que se te vienen a la mente al observar esta imagen.



Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados a los correos:

- jimenagonzalez@iehectorabadgomez.edu.co (304 - 305 – 306 – 307 – 308)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 2 de 9

➤ isabelortiz@ie Hectorabadgomez.edu.co (301 - 302 – 303)

Tenga en cuenta la fecha máxima dada por el docente en los encuentros virtuales, debe especificar el grupo al que pertenece y nombre completo del estudiante.

RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

HISTORIA DEL YOGURT



El yogur y los hombres de las cavernas El yogur y el ordeño

Se cree que el **yogur** se ha consumido desde los 10000 a 5000 años AC.

Es probable que el primer yogur fuera hecho por casualidad en Mesopotamia cerca de 5000 años AC, cuando se domesticaron por primera vez animales productores de leche. Se estima que cerca del año 2000 AC alrededor de la mitad de la población humana estaba acostumbrada a tomar productos lácteos.

Leche de diferentes animales (cabras, ovejas, vacas) ha sido consumida por humanos durante al menos los últimos 10000 años. Los más antiguos vestigios del ordeño datan de 8500 años AC (en África y en Oriente Medio) y está estrechamente ligado a la domesticación de animales por parte de los humanos. El yogur se originó como una manera de fermentar la leche para conservarla.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 3 de 9



ORIGEN DEL YOGURT

La leche y muchos de sus derivados han sido disfrutados por el hombre desde el periodo Paleolítico. Podemos afirmar sin miedo a equivocarnos, que estos alimentos están entre los más importantes de la Historia de la Humanidad. Quesos, productos mantecosos y leche agria eran consumidos cuando el hombre era todavía cazador y nómada.

Como cualquier otro elemento que ha sido fundamental en la existencia del ser humano, el yogur y la leche están rodeados de mitos, leyendas y supersticiones. Se dice de Abraham que cuando en Hebrón, los tres ángeles se le aparecieron, él los convidó a beber leche agria.

El yogur y la industrialización

La primera producción industrializada de yogur se atribuye a Isaac Carasso en 1919 en Barcelona. También introdujo el yogur en los Estados Unidos y una gama de yogures con sabores de fruta en la siguiente década.

En cambio, otras historias otorgan la “divina” receta del yogur a los propios ángeles que se la transmitieron al bíblico personaje. Lo que sí que es cierto, es que en el libro de la Biblia, podemos leer que

Abraham era adicto al consumo de yogur, y que pensaba que le aportaba vigor y longevidad.

También podemos encontrar en la antigua tradición oriental india, entre las páginas de su Libro sagrado de los Vedas, se puede leer una lista de productos lácteos consumidos hace más de 3.500 años. Ni que decir tiene, que entre ellos, naturalmente se encuentra el yogur.

Curiosamente, ni los griegos de la Antigua Grecia, pese al famoso yogur Griego; ni tampoco los romanos del imperio lo consumían. Con la leche y sus derivados preferían elaborar pomadas y ungüentos. Recuerda, tal y como hemos comentado anteriormente, la leche tuvo en la Antigüedad una

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 4 de 9

consideración entre terapéutica y mágica.

Por ejemplo, el hollín producido por la leche quemada fue empleado en el mundo antiguo como eficaz calmante contra el dolor de ojos. Otro ejemplo, lo podemos encontrar en toda Europa, que antes del XVII, empleaba el suero de la leche como un elemento con propiedades. Estas capaces de sanar todas las enfermedades del espíritu y del cuerpo. Por tanto, no es extraño que considerasen a la leche como un bien divino, y todo cuanto resultaba de ella era tenido como una bendición.

EVOLUCIÓN DEL YOGURT

Tal y como lo conocemos hoy en día, el yogur no se conoció en Europa hasta mediados de 1542. Procedente del Imperio Otomano, se conocía que las hordas tártaras del guerrero u conquistador Genghis Khan se alimentaban de yogur en forma de pasta y carne cruda. Estos alimentos les bastaba para soportar largos días cabalgando con el caballo para desplazarse. Por tanto, les servía para adquirir fuerza, resistencia y revigorizar el cuerpo.

El embajador Ruy González de Clavijo, enviado por el rey español Enrique III, cuenta en su *Historia del gran Tamorlán*, que en un gran banquete que se les ofreció a su comitiva había: “Mucha carne, miel y huevos, natas acedas (yogur), escodillas de leche y todo esto eran considerados grandes manjares...”. Del mismo modo, mediado el siglo XVI, el autor del *Viaje de Turquía*, Cristóbal de Villalón o acaso Andrés Laguna, se refiere a la “leche aceda”, es decir, el yogur. Del yogur se decía: «*Al igual que un bebé alimentado con leche materna es más vigoroso, sano y fuerte, también un adulto que consume diariamente el yogur será capaz de manejar una espada mucho más grande y pesada que la de su oponente*».

A pesar de que el yogur contaba con fama de tener poderes excepcionales, y de ser un alimento reconstituyente y propiedades parecidas al del elixir de juventud, su acogida no fue exitosa. Esto es debido a que su aspecto y su sabor agrio, no colaboraban en esta misión. Pero pese a todo, finalmente se abrió camino. Todo tipo de leches agrias y yogures como el *kéfir* o la *mantequilla búlgara*, fueron alimento habitual entre los pueblos del mediterráneo oriental.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 5 de 9

En el año 1903, el biólogo ruso L. Metchnikoff, tal y como describe en *Ensayos sobre la naturaleza humana*, describe y justifica las propiedades del yogur búlgaro para tratar los trastornos digestivos.

Naturalmente, los yogures no se consumían azucarados, más bien como acompañamiento de otros platos, o bien se bebía mezclado con agua: el *airan*. Los primeros yogures se elaboraron con leche de yegua, al igual que el *kéfir* o bebida fermentada, algo ácida y gaseosa.

Hoy el yogur se hace con leche de vaca, oveja e incluso de búfala; lo mismo sucede con la mozzarella. El yogur, inventado por los pueblos asiáticos, en su origen era empleado como condimento, no como en la actualidad que se toma como parte de dietas y regímenes.

De los antiguos yogures tártaros y persas a los inventados por el nipón Yoshimi en 1979 hay un salto espectacular. Este japonés invento el denominado yogur en polvo. Podría decirse que es una especie de yogur instantáneo al que solo con añadir una cantidad de agua a unos polvos, se convierte en un yogurt.



¿YOGURT CASERO?

El yogurt es un derivado lácteo obtenido por medio de un proceso de fermentación de la leche que se produce gracias a la acción de unos microorganismos determinados, originando cambios en el producto tanto en su sabor, consistencia y en su

digestibilidad. La composición del yogur es similar a la leche con la que se elabore. Destaca su contenido en proteínas lácteas, calcio, magnesio, ácido linoleico y otros ácidos grasos, vitaminas del grupo B, A, D y minerales como el calcio y fósforo; la fruta aporta antioxidantes, vitaminas y minerales

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 6 de 9

que mejoran la calidad de la dieta y la cantidad de grasa que posee, sin embargo, varía en función del tipo de yogur que se desee conseguir.

BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL YOGUR



1. El yogur tiene una composición de micronutrientes similar a la de la leche, normalmente con una buena biodisponibilidad y asequibilidad.
2. El yogur tiene una baja densidad energética
3. El yogur es una buena fuente de calcio y otros minerales, como por ejemplo magnesio, potasio y cinc. También es bajo en sodio. Las personas que consumen yogur tienen en términos generales una ingesta de calcio mejor que las personas que no lo consumen.
4. El yogur contiene vitaminas B (B1, B2, B3, B6, B9 y B12), A y E.
5. El yogur es una fuente excelente de proteínas de alta calidad, proteínas séricas y caseína, que pueden

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 7 de 9

producir una reducción del apetito y contribuir al crecimiento de los músculos y los huesos.

6. El yogur tiene una concentración de ácidos linoleicos conjugados mayor que la de la leche. (13) Diversos estudios han indicado que los ácidos linoleicos conjugados tienen propiedades inmunoestimulantes y anticancerígenas

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

¿CÓMO HACER YOGURT CASERO?

INGREDIENTES: Una bolsa de leche líquida, Tres cucharadas de leche en polvo, Una bolsa de kumis pequeña, Una fruta de tu preferencia, Botella pet de gaseosa 1 1/2 o 2 litros y Una olla

PROCEDIMIENTO

1. En una olla agregamos la leche líquida y la llevamos a fuego bajo o medio a calentar por unos 10 minutos, sin dejarla hervir.
2. Una vez caliente apagamos y agregamos media bolsa de kumis y las tres cucharadas de leche en polvo, mezclamos y nos fijamos que no se formen grumos, para tal caso colar rápidamente.



3. Enseguida agregamos nuestra mezcla, en el galón o botella pet, tapamos y la envolvemos en una cobija.



4. Luego buscamos un lugar oscuro, seco, cálido (detrás de la nevera, en un costado de la cama o dentro de la lavadora). Dejar allí por un día.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 8 de 9



5. Una vez cumplido el tiempo sacamos nuestra mezcla del lugar escogido y la llevamos a refrigerar por dos horas.
6. Ya está listo tu yogurt natural.
7. Para agregar la fruta, debes pelar, retirar las semillas y pasar por la licuadora o por la batidora con una taza de agua, luego calentar a fuego bajo o medio hasta que se consiga una mezcla de consistencia pastosa como mermelada.



8. Deja reposar todo hasta que alcance una temperatura ambiente, saca el yogurt de la nevera y agrega la mezcla. Listo a disfrutar.....

Nota: No solo se conseguirán yogures de frutas añadiendo su pulpa triturada, sino que también se pueden agregar trocitos de frutas frescas enteras, con lo que se obtendrá un yogurt muy saludable y rico en fibra dietética.

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

1. En nuestro papel de empresarios de Yogurt, responde en tu cuaderno los pasos fundamentales para realizar un emprendimiento:
 - A. Describe por qué la microempresa es importante, por qué vale la pena que exista.
 - B. Explica por qué los consumidores comprarán el producto o pagarán por el servicio.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 9 de 9

- C. Describe detalladamente quiénes son los clientes.
- D. ¿Cómo son los productos? Específica con qué otras marcas compete.
- E. Realiza una lista completa de los recursos necesarios para comenzar la empresa y poder satisfacer a los clientes.
2. Diseñar el empaque y la etiqueta donde va empacar y dar presentación al producto, debes tener en cuenta que en la etiqueta debe aparecer el nombre propio de la marca, los ingredientes y la tabla nutricional, para que los posibles consumidores conozcan los componentes y propiedad alimenticias del producto.
 3. De forma creativa realiza una campaña publicitaria para impulsar el producto, puede ser un corto comercial, volante publicitario, afiche comercial entre otros, tenga en cuenta que debe lograr con ella el éxito en ventas y posicionamiento de la marca.
- A. Comparte una foto de cada proceso de preparación.
- B. Comparte una foto familiar donde este consumiendo el yogurt casero.
- C. Ingresa al mural “Creando empresas caseras”
<https://padlet.com/jimenagonzalez1/dvg22kq3zguf87u>
- D. Práctica la puntualidad en la entrega de sus trabajos.
- E. Mejora su asistencia y responsabilidad en la virtualidad.

FUENTES DE CONSULTA:

Danone España. (2020). La historia del yogurt. Recuperado de <https://www.danone.es/es/yogur/que-es/historia-del-yogur.html>

González, J. (2020). Núcleo Técnico Científico. Recuperado de <https://www-tecnicocientifico.blogspot.com/>

González, J. (2020). “Creando empresas caseras” Recuperado de <https://padlet.com/jimenagonzalez1/dvg22kq3zguf87u>

Yogurt Nutrición. (2018). Los beneficios del yogurt para la salud. Recuperado de <https://www.yogurtinnutrition.com/es/los-beneficios-del-yogur-para-la-salud/>