**GUIA DE TRABAJO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PROFESOR** | **Educador/a** | **ESPECIALIDAD:** | **MÓDULO:** |
| Renzo Giuffra Celis. | Soledad Navarrete | Gastronomía | Elaboración de alimentos de baja complejidad |

|  |
| --- |
| **Nombre:** |
| **Curso:** | **Fecha:** |

**OBJETIVO: CONOCER LA CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU DURABILIDAD**

**INSTRCCIONES:**

* Lee atentamente el siguiente texto Informativo.
* Luego realiza la actividad siguiendo las instrucciones que se indican
* **ALIMENTOS**

Definición nutricional de alimento: es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia, el término procede del latín alimentum y permite nombrar a cada una de las sustancias solidas o liquidas que nutran a los seres humanos, plantas y animales.

* Según el reglamento sanitario:

Alimento: o producto alimenticio es cualquier sustancia o mezcla de sustancias destinadas al consumo humano, incluyendo las bebidas y todos los ingredientes y aditivos de dichas sustancias, materia prima alimentaria es toda sustancia que para ser utilizada como alimento, precisa de un tratamiento o trasformación de naturaleza química, física o biológica.

* **Clasificación de los alimentos**

Según su origen:

* Alimentos de origen animal:

Engloban la leche, los lácteos, la carne el pescado, el embutido y los huevos, aportan al organismo proteínas de alta calidad, así como minerales y vitaminas como calcio, hierro, zinc, selenio, yodo, varias vitaminas del grupo B y D.

La proporción de alimentos de origen animal debe ser muy inferior respecto a los de origen vegetal, ya que, por lo general, tienen un mayor porcentaje de grasa, lo que equivale a un elevado índice calórico. Además las grasas animales tienen un alto contenido en [colesterol](http://www.onmeda.es/nutrientes/colesterol.html) y ácidos grasos saturados, que incrementan el riesgo de desarrollar dislipidemias y, por tanto, [enfermedades cardiovasculares](http://www.onmeda.es/sistema_cardiovascular/). Sin embargo, son importantes para una alimentación sana, sobre todo durante el periodo de crecimiento.

:

Alimentos semi- perecedores:

Son aquellos que permanecen exentos de deterioro por más tiempo, ejemplo de ellos los tubérculos, las nueces y los alimentos enlatados, estos alimentos se pueden almacenar a temperatura ambiente si no es muy extrema.

* Alimentos de origen vegetal:

Comprenden las frutas, verduras y cereales, gran parte de los alimentos que consumimos los seres humanos son semillas, dentro de estas podemos encontrar legumbres como por ejemplo, lentejas, guisantes y frijoles y cereales como el arroz, trigo, maíz y avena, entre otros.

* Alimentos de origen mineral:

Agua y sal.

* **Según su durabilidad**

La perecibilidad es el tiempo que tarda un alimento en comenzar a degradarse perdiendo sus propiedades nutricionales y sus características organolépticas, se le conoce también como caducidad, de acuerdo ese tiempo de duración los alimentos se clasifican en:

* Alimentos perecedores:

son aquellos que comienzan una descomposición de forma sencilla, agentes como la temperatura, la humedad o la presión son determinantes para que el alimento comience su deterioro, ejemplo de estos son los derivados de los animales y los vegetales siendo las frutas las de mayor perecibilidad, la leche y las carnes de menor perecibilidad.

* Alimentos semi- perecedores:

Son aquellos que permanecen exentos de deterioro por más tiempo, ejemplo de ellos los tubérculos, las nueces y los alimentos enlatados, estos alimentos se pueden almacenar a temperatura ambiente si no es muy extrema.

* Alimentos no perecedores:

No se deterioran como los anteriores, si no que depende de otros factores como la contaminación repentina, el mal manejo del mismo, falta de higiene, accidentes y demás condiciones que no están determinadas por el mismo, ejemplo de ellos son la harina, las pastas, azúcar entre otros, estos se consideran deterioradle una vez que se revuelven con algún contaminante o empiezan su descomposición una vez cocinados.

Alimentos perecederos:

Verduras:

Las verduras son hortalizas y cuyo color predominante es de color verde, sin embargo el uso popular suele extender su significado a otras partes comestibles de las plantas, como hojas, tallos e infloresciencias

El vocablo verdura no es de carácter científico ni botánico, tratándose de una denominación popular con un significado que varía de una cultura a otra, pudiendo en ocasiones ser sinónimo de hortaliza o equivalentes a vegetales que no llevan el sabor dulce o acido de las frutas, de allí que se hable de frutas y verduras.

Las verduras son imprescindibles para nuestra salud, al igual que las frutas, sus vitaminas, antioxidantes, nos protegen de enfermedades, las verduras son una parte importante de todas las estrategias saludables para adelgazar, regímenes, dietas, etc. Las verduras constituyen también uno de los elementos más característicos de la dieta mediterránea.

Su principal aporte son las:

* Vitaminas
* Minerales
* Fibra

Tienen apenas proteínas ni lípidos pero si cierta cantidad de hidratos de carbono, son la principal fuente de vitamina A y C, la vitamina A va ligada al color amarillo o rojo y la vitamina C al verde de las hojas.

Tipos de verdura:

* Semillas: guisante, habas, judías verdes, soja.
* Raíz: nabo, rábano, zanahoria, mandioca
* Tubérculo: papas, camote
* Bulbos: ajo, cebolla, hinojo, remolacha, rábanos
* Tallo: espárragos, puerros
* Hojas: acelga, apio, escarola, espinaca, lechuga, endivia, etc.
* Infloresciencias: flor o conjunto de flores que brotan del mismo tallo, alcachofa, brócoli, coliflor.

Frutas

Se denomina fruta a aquellos frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres que por su sabor generalmente dulce-acido, por su aroma intenso y agradable, y por sus propiedades nutritivas, suelen consumirse mayormente en su estado fresco, como jugo o postres y en menor medidas en otras preparaciones, una vez alcanzada su madurez organoléptica o luego de ser sometidos a cocción.

 La definición del diccionario de la real academia española no es específica: fruto comestible de ciertas plantas cultivadas, por ejemplo la pera, la guinda, la fresa etc. Sin embargo por los ejemplos dados, se evidencia que el término fruta refiere a frutos para uso propietario como postre, producidos en su mayoría por plantas leñosas es decir árboles frutales como por ejemplo:

Plantas leñosas

* Manzano
* Peral
* Duraznero
* Ciruelo
* Naranjo
* Vid, etc.

O plantas semi leñosas

* Arándanos
* Zarzamora
* Frambuesa

Y en mucha menor medida por plantas herbáceas:

* Frutilla
* fresa

Como alimento las frutas tienen propiedades alimenticias de interés para la salud humana, en general son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, aportan pocas calorías y un alto porcentaje de agua, entre 80 y 95%.

**ACIVIDAD**

1.- Mencione 25 alimentos no perecedores y elija uno de ellos y realice una descripción de dicho alimento transcribiéndolo en una hoja de block, contemplando principalmente su estado nutricional, peso neto, nombre del producto, ingredientes y la imagen dibujada del alimento.

2.- mencione al menos 25 alimentos perecedores y en una hoja de block dibuje las características de un alimento a elección.



