

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES					
	DOCENTE: MARA CELINA MAZO TAPIAS.					
PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN	
02	DE APRENDIZAJE	04	04	07/2026	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 respondelas 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 mantengan su calidad. Para lograrlo, se usan métodos como la pasteurización, esterilización, deshidratación y el enlatado, que ayudan a mantenerlos seguros desde su producción hasta el consumo.

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 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 FRÍO

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 conservados mediante fermentación en agua, vinagre y/o sal, con o sin la ayuda de bacterias como la *Lactobacillus plantarum*.



LAS MERMELODAS

La mermelada es una mezcla del azúcar natural de la fruta con azúcar añadida. Se elabora especialmente cuando la fruta no sirve para otros usos debido a su calidad o apariencia. Aunque todas las frutas pueden usarse, no se recomienda utilizar frutas en mal estado, muy maduras o muy verdes, ya que afectarían la calidad del producto final.



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.



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.



LEY COMIDA CHATARRA

Ley de comida chatarra: ¿de qué se trata y cuáles son sus beneficios? El proyecto de ley de “comida chatarra” busca reivindicar el derecho de las personas a tener información clara y veraz sobre los productos altos en azúcar, sodio, grasas saturadas y edulcorantes.





Algunos de las desventajas de la comida enlatada son:

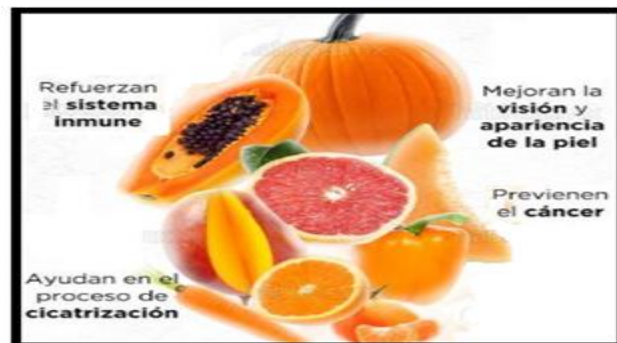
- ✓ Pueden contener más sal y/o azúcar que la que naturalmente tienen.
- ✓ Puede traer "ingredientes ocultos" que no son tan fáciles de identificar como el glutamato Mono sódico.
- ✓ Pueden perder vitaminas, minerales y propiedades benéficas durante el proceso de conservación.
- ✓ No sabes a ciencia 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.

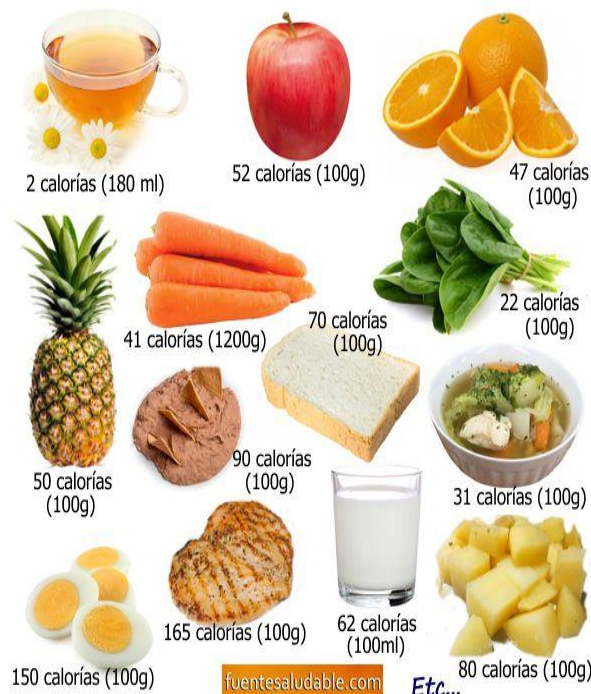
LAS CALORIAS



¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

Las calorías son la energía que el cuerpo obtiene de los alimentos y que se necesita para realizar todas las actividades, incluso al descansar. Cada alimento aporta una cantidad diferente de calorías. Consumir demasiadas puede causar obesidad, y muy pocas pueden provocar cansancio. Las necesidades calóricas varían según la edad, el sexo, el peso y la actividad física. Por ejemplo, una niña de 40 kg necesita alrededor de 1.045 calorías para sus funciones básicas.

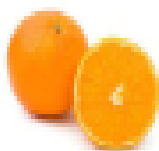
ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS



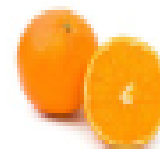
IMPORTANTE

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	Calorías
Leche entera	1 taza	140
Queso	50 g	105
Huevos cocidos	1 unidad	80
Carne de res	100 g	243
Lentejas	1½ taza	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
Lechuga	100 g	14
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.Cada estudiante lleva 5 sobres básicos de alimentos que tengan sellos
- 3.Realiza las actividades signadas por la profesora.

ACTIVIDAS: 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.

4. Almuerzo: 250 gramos de carne, ½ de taza de arroz, 1 gaseosa, ½ de lentejas

Resultados de la suma de estos nutrientes. _____

5. Observa los dibujos y escribe lo que realiza cada niño y que necesitan ellos para hacer esos ejercicios.

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









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

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

La i.a

Tomado de:

https://www.google.com/search?q=de+donde+viene+las+calorias&sxsrf=ALeKk02yKcgN72JipERLFAO8gbotlYgmSA:1592758871438&source=lnms&tbn=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.fruimen.com/la-deshidratacion-de-alimentos>https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1969_04.pdf

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