BIENVENIDO AL CURSO

TRANSFORMAR TÉCNICAMENTE FRUTAS Y HORTALIZAS



TEMA

INDUCCION

TEMARIO DEL CURSO

1. **Introducción al curso**
2. **Higiene alimentaria**
3. **Contaminación de los alimentos**
4. **Enfermedades de transmisión alimentaria**
5. **Conservación y almacenamiento de los alimentos**
6. **Higiene de los manipuladores**
7. **Limpieza e higiene**
8. **El sistema de autocontrol APPCC y normativa**

SENA Emprende Rural

Introducción

SOCIALIZACION DEL DISEÑO CURRICULAR

Y LA GUIA DE APRENDIZAJE



DEFINICIONES Y CONCEPTOS



DEFINICIONES Y CONCEPTOS



Definición de alimento

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 sólidas o líquidas que nutren a los **seres humanos**, las plantas o los animales.



- ALIMENTO DE MAYOR RIESGO EN SALUD PUBLICA
- ALIMENTO PERECEDERO
- BUENAS PRACTICAS DE MANUFACTURA:
- DESINFECCION
- LIMPIEZA
- MANIPULADOR DE ALIMENTOS

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



ALIMENTOS ORGANICOS

Son los que nos aportan vitaminas, grasas, hidratos de carbono y proteínas.



ALIMENTOS INORGANICOS

que son los que nos dan oligoelementos, agua y minerales. Es decir, nos aportan energía.



CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



Los alimentos se clasifican según:

- Su función
- Su composición
- Sus nutrientes
- Su origen

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



No obstante, la clasificación más habitual y utilizada de los alimentos es la que los agrupa en:

Cereales, patatas y legumbres.

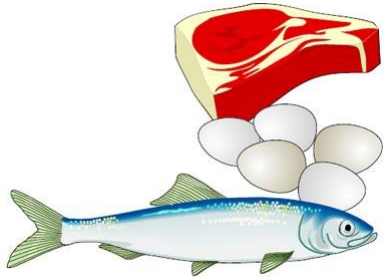


Leche y derivados, que aportan un importante número de nutrientes.



Pescado.

Huevos.



Carne. Esta, junto a los dos grupos anteriores, es la que se encarga de otorgar al cuerpo humano las proteínas necesarias.

• Grasas y aceites, donde se encuentran, por ejemplo, los frutos secos.





Frutas y verduras, que se identifican por su gran riqueza en cuanto a minerales y vitaminas.



• Azúcares.

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS





CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

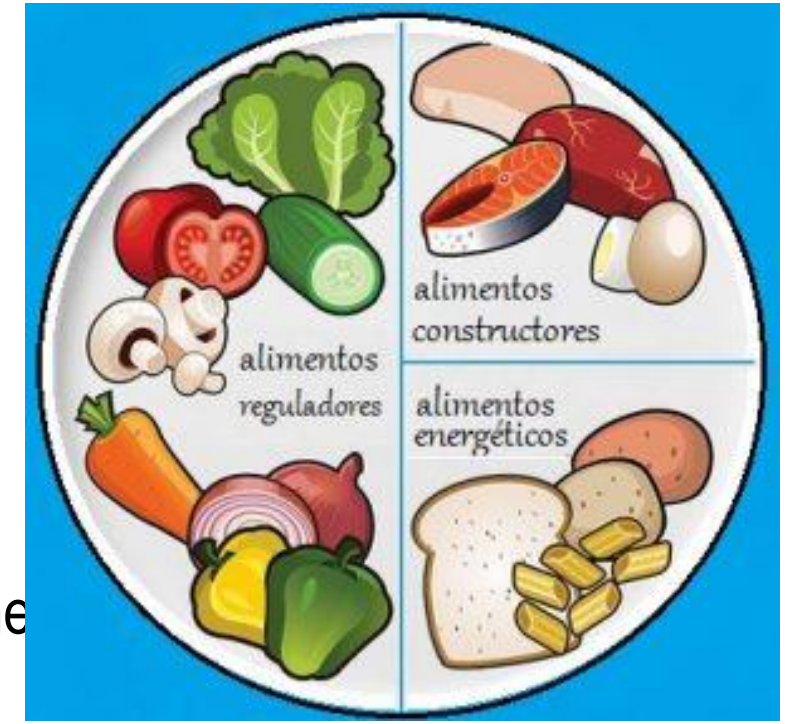


podemos clasificar los alimentos en base a lo que sería su función dentro de la nutrición. De esta manera, nos toparíamos con tres tipos diferentes:

- Los alimentos formadores, que son ricos en calcio y proteínas.

- Los alimentos energéticos, que se diferencian porque son muy valiosos en cuanto a grasas e hidratos de carbono.

- Los alimentos reguladores, que se identifican porque cuentan con unos importantes niveles de minerales, vitaminas y oligoeleme



CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



LA LOTERIA

ESCOGER 4 NUMEROS AL AZAR ENTRE LOS APRENDICES PARA HACER UNA RIFA

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



Clasificación de los Alimentos según su Composición

Nutrientes escondidos en los Alimentos

Los nutrientes son sustancias sencillas que cumplen distintas funciones, son **compuestos químicos** que están dentro de los alimentos. Son los que van a hacer el "trabajo" propiamente dicho en nuestro cuerpo.

- **Hidratos de carbono** (carbohidratos o glúcidos, que es lo mismo).
- **Proteínas.**
- **Grasas** (o lípidos, que es igual).
- **Vitaminas.**
- **Minerales.**
- **Agua.**

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



Clasificación de Alimentos según sus Nutrientes

1.Alimentos **proteicos** (carnes, aves, lácteos, huevos).

2.Alimentos **hidrocarbonados** (cerelales, legumbres, pastas, tubérculos: como papas, batatas).

3.Alimentos **Grasos** (manteca, crema, margarinas, aceites)

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



Según su origen los alimentos de pueden clasificar en:

- **De origen Animal:** Por ejemplo carnes, lácteos como quesos, leches, postres a base de leche, huevos, pollos, pescados.

- **De origen Vegetal:** Como frutas y hortalizas.

- **Mineral:** Sal

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



- Los **nutrientes** son las sustancias de los alimentos que resultan esenciales para el mantenimiento de los organismos vivos gracias a su accionar bioquímico. Estos nutrientes aportan **energía** y permiten metabolizar otras sustancias que resultan vitales. Las vitaminas, las proteínas y los carbohidratos son ejemplos de nutrientes orgánicos, mientras que el agua y los minerales son nutrientes inorgánicos.

- La mayor parte de los alimentos proceden de animales (**carne de vaca**, **carne de cerdo**, **pescados**, etc.) y de los vegetales (**frutas**, **hortalizas**). Existen, sin embargo, alimentos de otras fuentes, como ciertos hongos (**champiñones**, **gírgolas**).

grupo		ejemplos de alimentos	nutriente principal	función principal
1º 	**Cereales y Derivados**	**Cereales** (trigo, avena, cebada, centeno, arroz, maíz) **Derivados de cereales** (harinas, pan, pastas, galletitas) **Legumbres** (arvejas, garbanzos, habas, porotos, lentejas, soja) **Hortalizas feculentas** (batata, choclo, papa, mandioca)	**Hidratos de carbono complejos** Fibras, vitamina B proteinas vegetales	Brindar energía **ALIMENTOS ENERGÉTICOS**
2º 	**Frutas y Hortalizas**	**Frutas** (ejemplos: ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, frutillas, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Melón, Naranja, Papaya, Pelón, Pera, Sandía). **Hortalizas** (ejemplos: acelga, berenjena, lechuga, radicheta, repollo, tomate, zapallito, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo)	Fibra **Vitaminas** antioxidantes Minerales	**REGULADORES** de las funciones del cuerpo.
3º 	**Lácteos y Derivados**	**Leches** (entera, descremada y leche baja en lactosa) **Yogures** (natural, con cereales, frutas, entero y descremado) **Quesos** (untables, compactos, magros y grasos).	**Proteínas** Calcio	Regeneran tejidos y células **CONSTRUCTORES**
4º 	**Carnes y Huevos**	**Carnes rojas** (vaca, cordero, liebre, cerdo) **Carnes de aves, Huevos** **Pescados y mariscos** **Fiambres magros:** Jamón desgrasado, paleta, lomito, pastrón.	**Proteínas** Hierro	Regenerar tejidos y células **CONSTRUCTORES**
5º 	**Aceites y Dulces**	manteca, crema de leche **aceites** (de semillas: soja, maíz, girasol) de frutos (oliva, uva) margarinas, aderezos, aceitunas, palta, coco. **azúcar,** miel, glucosa, fructosa, **dulces,** jaleas, dulce de leche Sal, condimentos, bebidas, gelatinas, infusiones, caldos.	**Energía** vitaminas liposolubles ácidos grasos esenciales	**ALIMENTOS ENERGÉTICOS** (Energía y calor)

TAREA - EXPOSICION



HACER 5 GRUPOS: DINAMICA DE LOS ANIMALES

Realizar una exposición utilizando una cartelera donde expliquen la definición de:

QUE SON LOS HIDRATOS DE CARBONO (carbohidratos)

QUE SON LAS PROTEINAS

QUE SON LAS GRASAS

QUE SON LAS VITAMINAS

QUE SON LOS MINERALES











El aprendiz debe explicar a sus compañeros a que grupo pertenece de acuerdo a la clasificación vista, a demás debe entregar a sus compañeros una lista de los alimentos que pertenecen a este grupo.

La presentación debe ser ilustrada y dinamica