Actividad. Clasificación de los alimentos de acuerdo con sus características.

Ficha 3314929

Competencia: control de materias primas

CUESTIONARIO LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION QUIMINA Y NUTRICIONAL

1. ¿Que sos los glúcidos y cual es su claficicación?. Hable de los almidones

2. Que son os azucares, cuales son y mencione donde se encuentran?. Que es el indice glicémico.

3. Que son los lípidos o grasas, cual es su clasifición?

4. Que son las proteínas y que función cumplen ne el organismo.Requerimientos de proteina de acuerdo con la edad

5. Que con las vitaminas y cuales son las consideraciones sobre las necesidades de vitaminas en la dieta. Nombra 5 de ellas.

6. Que con los minerales importancia en la dieta. Nombra 5 de ellos.

Trabajo de recetario aprndices ficha 3172404

Página 1 - A..



Página 2 - A..

PRÓLOGO

CORTES

Página 4 - A..



Página 5 - A..



Página 7 - A..



Página 8 - A..





Página 10 - A..





Página 23 - A..



56% Páginas 22 de 68

LONGANIZA



INGREDIENTES

INSTRUCCIONES

RECEPCIÓN DE MATERIA PRIMA, PESAJE DE TODOS LOS INGREDIENTES, CORTADO O MOLIENDO TRABAJAMOS CON CUCHILLO, MEZCLA UN EMBUTIDO, PORCIONES ORLO PARA QUE SE SEQUE LA PIEL O AHUMADO, ENFRIAR, ALMACENAR EN REFRIGERACIÓN EN 0-4C°

Página 25 - A..

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA



INGREDIENTES

MARGARINA
CEBOLLA BLANCA
PAN TAJADO
QUESO
BECHAMEL

Página 36 - A..

ZALPICON BAUDILIA



INGREDIENTES:

MORA 10000
AZUCAR 1000
HIELO 20000

INSTRUCCIONES

HACEMOS UN LICUADO DE HIELO Y PULPA DE MORA PREVIAMENTE COCINADA CON AZUCAR.

APARTE ALISTAMOS LA GUANABANA Y SI GUSTA TAMBIEN LIMON.

YA LISTO EL GRANIZADO DE MORA , SERVIMOS EN UN VASO DE CRISTAL PRIMERO UNA CAPA DEL GRANIZADO DE MORA LUEGO UN POCO DE GUANABANA ,MORA ,HIELO MORA , LO ACOMPAÑAMOS DE UNA RODAJA DE NARANJA.



DIARIO DE CAMPO

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
REGIONAL CAUCA
CENTRO COMERCIO Y SERVICIOS

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

DIARIO DE CAMPO - SEGUIMIENTO A ETAPA PRODUCTIVA

CIUDAD Y FECHA	POPAYAN,FEBRERO DE 2026
MES DEL INFORME	FEBRERO DE 2026
INSTRUCTOR A CARGO	AMPARO SAMBONI CRUZ
AREA/RED DE CONOCIMIENTO	HOTELERIA Y TURISMO

CONSECUTIVO	FORMA DE ENTREGA	NOMBRE DEL APRENDIZ	IDENTIFICACION DEL APRENDIZ	PROGRAMA DE FORMACION	CODIGO DE LA FICHA	EMPRESA	MUNICIPIO	SEGUIMIENTO													
								TIPO DE SEGUIMIENTO	OBSERVACIONES	NOVEDADES		PLAN DE MEJORAMIENTO		FECHA PLAN DE	FUNCION ANO A	BITACORAS PUBLICADAS (ESCALA					
1	DIGITAL	PAOLA ANDREA AMACONA	1061757816	TCO COCINA	2824288	JACK AND JONAS	POPAYAN	SC								X	X	X	X	X	X
2	DIGITAL	CARLOS ANDRES MARTINEZ	1063806088	TCO COCINA	2842491	SENA	POPAYAN	SC								X	X	X	X	X	X
3	DIGITAL	KEINNYS FERRER	7552049	TCO COCINA	2824288	HOTEL SAN MARTIN	POPAYAN	S								X	X	X	X	X	X
4	DIGITAL	NICOLLE DAYA	1145624044	TCO COCINA	3000061	ALIMENTARTE	SANTANDER D	SC								X	X	X	X	X	X
5	DIGITAL	VALENTINA VERG	1111543094	TCO COCINA	3066149	MAXIHOGAR	POPAYAN	SC								X	X	X	X	X	X

DAS BB/DRIVE					FECHA DE EJECUCION	HORAS PARA REPORTE		
						TIEMPO ACOMPAÑA	ACOMPAÑAMIENTO	PRODUCCION DE CENTRO
X	X	X	X	X	7/02/2026	2	2	
X	X	X	X	X	5/12/2025	2	2	
					11/02/2026	2	2	
X	X	X	X	X	10/02/2026	2	2	
X	X	X	X	X	5/05/2026	2	2	
					TOTAL	20 H		

Segjmientos realizados febrero de 2026

1. SC. 1063806033 CARLOS ANDRES MARTINEZ	31/01/2026 12:08 p.m.	Documento Adobe A...	1.078 KB
2. SC. 1145624044 NICOLL DAYANA CARDENAS	4/02/2026 5:12 p.m.	Documento Adobe A...	604 KB
3. SC. 1111543094 VALENTINA VERGARAs	8/02/2026 5:13 p.m.	Documento Adobe A...	369 KB
4. SC. 1061757316 PAOLA ANDREA ANACONA	8/02/2026 5:20 p.m.	Documento Adobe A...	725 KB
5. S. 7152049 KEINNYS FERRER	14/02/2026 4:21 p.m.	Documento Adobe A...	241 KB

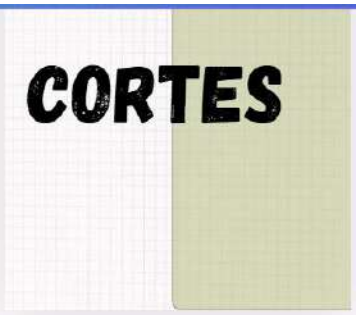
Trabajo de recetario aprndices ficha 3172404

Página 1 - A..



Página 2 - A..





Página 4 - A..



Página 5 - A..



Página 7 - A..



Página 8 - A..





Página 10 - A..





Página 23 - A..



56% Páginas 22 de 68

LONGANIZA



INGREDIENTES

INSTRUCCIONES

RECEPCIÓN DE MATERIA PRIMA, PESAJE DE TODOS LOS INGREDIENTES, CORTADO O MOLIENDO TRABAJAMOS CON CUCHILLO, MEZCLA UN EMBUTIDO, PORCIONES ORLO PARA QUE SE SEQUE LA PIEL O AHUMADO, ENFRIAR, ALMACENAR EN REFRIGERACIÓN EN 0-4C°

Página 25 - A..

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA



INGREDIENTES

MARGARINA
CEBOLLA BLANCA
PAN TAJADO
QUESO
BECHAMEL

Página 36 - A..

ZALPICON BAUDILIA



INGREDIENTES:

MORA 10000
AZUCAR 1000
HIELO 20000

INSTRUCCIONES

HACEMOS UN LICUADO DE HIELO Y PULPA DE MORA PREVIAMENTE COCINADA CON AZUCAR.

APARTE ALISTAMOS LA GUANABANA Y SI GUSTA TAMBIEN LIMON.

YA LISTO EL GRANIZADO DE MORA , SERVIMOS EN UN VASO DE CRISTAL PRIMERO UNA CAPA DEL GRANIZADO DE MORA LUEGO UN POCO DE GUANABANA ,MORA ,HIELO MORA , LO ACOMPAÑAMOS DE UNA RODAJA DE NARANJA.



DIARIO DE CAMPO

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
REGIONAL CAUCA
CENTRO COMERCIO Y SERVICIOS

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

DIARIO DE CAMPO - SEGUIMIENTO A ETAPA PRODUCTIVA

CIUDAD Y FECHA	POPAYAN,FEBRERO DE 2026
MES DEL INFORME	FEBRERO DE 2026
INSTRUCTOR A CARGO	AMPARO SAMBONI CRUZ
AREA/RED DE CONOCIMIENTO	HOTELERIA Y TURISMO

CONSECUTIVO	FORMA DE ENTREGA	NOMBRE DEL APRENDIZ	IDENTIFICACION DEL APRENDIZ	PROGRAMA DE FORMACION	CODIGO DE LA FICHA	EMPRESA	MUNICIPIO	SEGUIMIENTO													
								TIPO DE SEGUIMIENTO	OBSERVACIONES	NOVEDADES		PLAN DE MEJORAMIENTO		FECHA PLAN DE	FUNCION ANO A	BITACORAS PUBLICADAS (ESCALA					
1	DIGITAL	PAOLA ANDREA AMACONA	1061757816	TCO COCINA	2824288	JACK AND JONAS	POPAYAN	SC								X	X	X	X	X	X
2	DIGITAL	CARLOS ANDRES MARTINEZ	1063806088	TCO COCINA	2842491	SENA	POPAYAN	SC								X	X	X	X	X	X
3	DIGITAL	KEINNYS FERRER	7552049	TCO COCINA	2824288	HOTEL SAN MARTIN	POPAYAN	S								X	X	X	X	X	X
4	DIGITAL	NICOLLE DAYA	1145624044	TCO COCINA	3000061	ALIMENTARTE	SANTANDER D	SC								X	X	X	X	X	X
5	DIGITAL	VALENTINA VERG	1111543094	TCO COCINA	3066149	MAXIHOGAR	POPAYAN	SC								X	X	X	X	X	X

DAS BB/DRIVE					FECHA DE EJECUCION	HORAS PARA REPORTE		
						TIEMPO ACOMPAÑA	ACOMPAÑAMIENTO	PRODUCCION DE CENTRO
X	X	X	X	X	7/02/2026	2	2	
X	X	X	X	X	5/12/2025	2	2	
					11/02/2026	2	2	
X	X	X	X	X	10/02/2026	2	2	
X	X	X	X	X	5/05/2026	2	2	
					TOTAL	20 H		

Segjmientos realizados febrero de 2026

1. SC. 1063806033 CARLOS ANDRES MARTINEZ	31/01/2026 12:08 p.m.	Documento Adobe A...	1.078 KB
2. SC. 1145624044 NICOLL DAYANA CARDENAS	4/02/2026 5:12 p.m.	Documento Adobe A...	604 KB
3. SC. 1111543094 VALENTINA VERGARAs	8/02/2026 5:13 p.m.	Documento Adobe A...	369 KB
4. SC. 1061757316 PAOLA ANDREA ANACONA	8/02/2026 5:20 p.m.	Documento Adobe A...	725 KB
5. S. 7152049 KEINNYS FERRER	14/02/2026 4:21 p.m.	Documento Adobe A...	241 KB

AROMA Y SABOR EN LOS ALIMENTOS

PRESENTADO POR:
CAMILA ASTUDILLO
MERLY QUILINDO
MELISA GOMEZ
LEYDI PAZ
KAROL BOLAÑOS



SUBTEMAS



- DEFINICION

- ¿QUE ES?

- COMO INFLUYE EN LA ACEPTACION DE LOS ALIMENTOS

- COMO ES EL PROCESO

- IDENTIFICACION DE SABORES

DEFINICION

Todo tipo de aroma es detectado por el olfato, que nos definen el olor de los alimentos, mientras que los sabores son percepciones químicas detectado por las papilas gustativas





¿QUE ES?

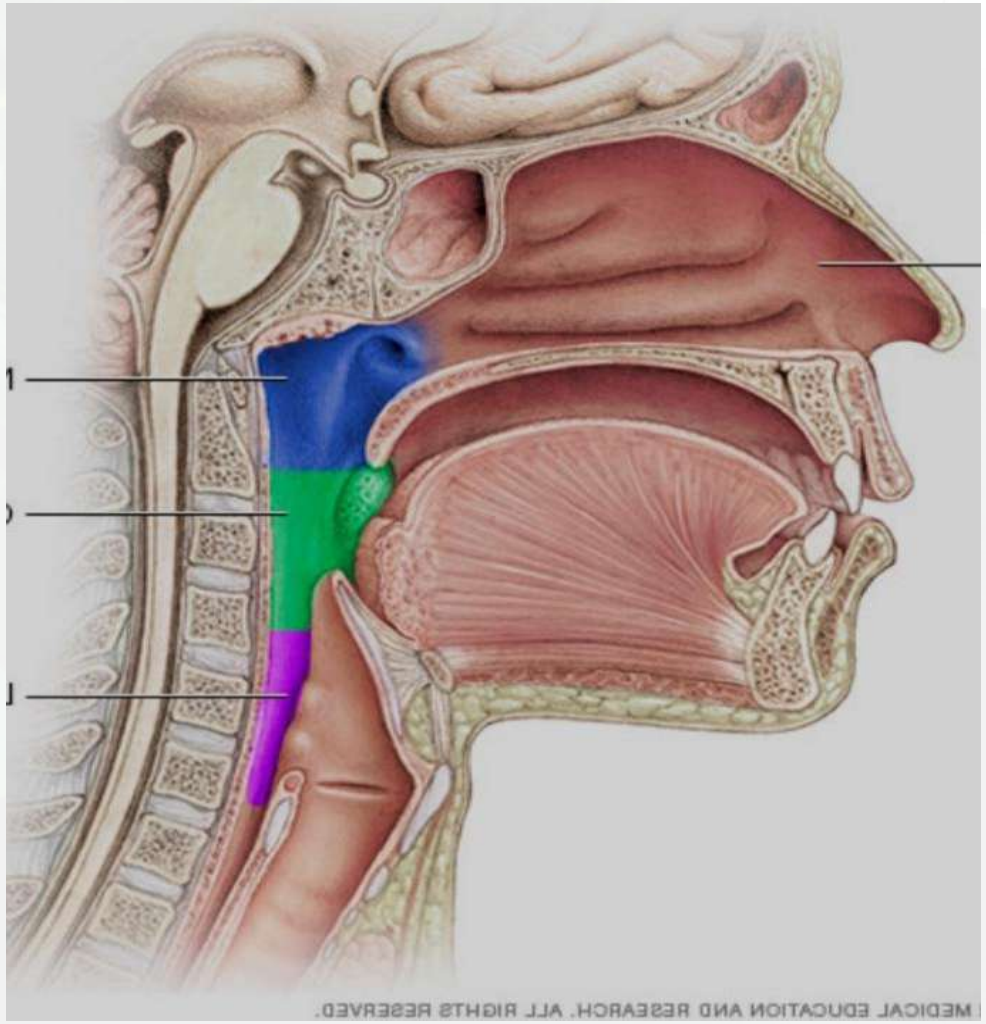
Los sabores y aromas en los alimentos son sustancias naturales o sintéticas que se utilizan para reforzar o estandarizar el sabor y aroma del producto, garantizando una experiencia sensorial consistente y atractiva y alineada, con todos sus procesos alineados

COMO INFLUYE EN LA ACEPTACION DE LOS ALIMENTOS

*Si un alimento tiene buen olor es mas fácil arriesgarse a probar algo nuevo, y si el olor es desagradable automáticamente lo rechazamos.

*El sabor se percibe a través de las papilas gustativas, la combinación de estos sabores determina si es alimento es agradable, aunque normalmente preferimos lo dulce o salada .

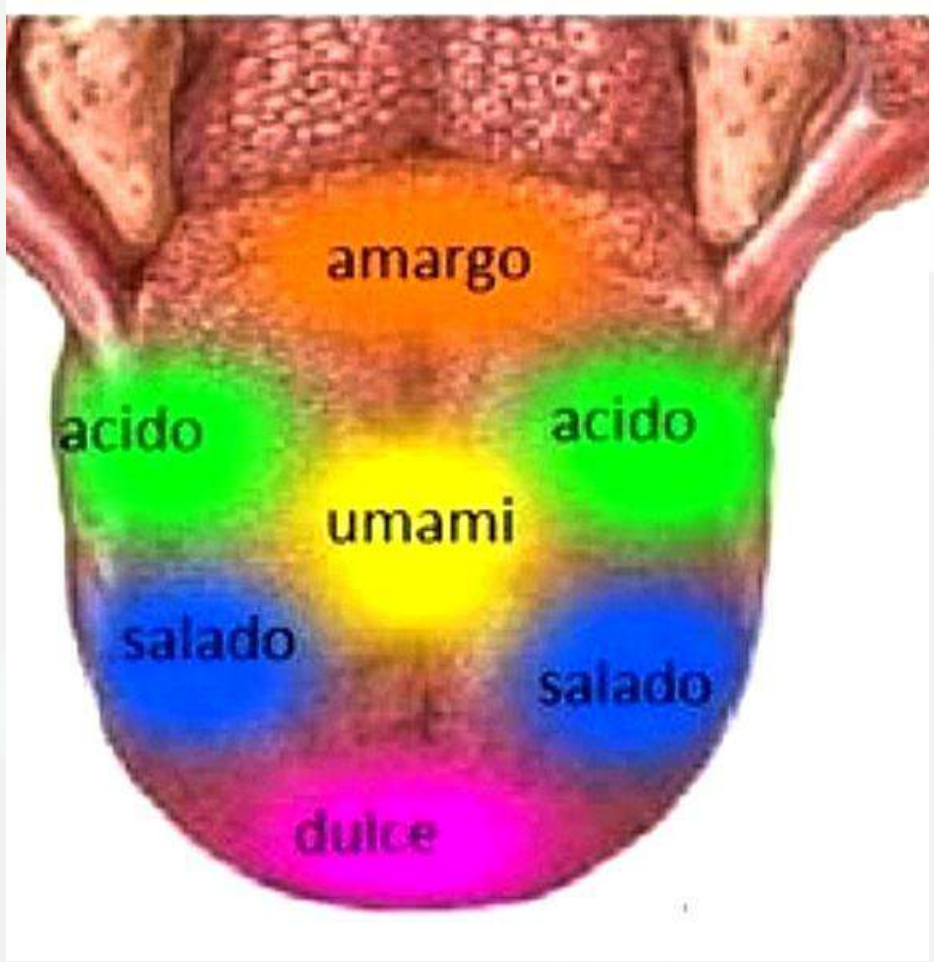




COMO ES EL PROCESO

El alimento libera moléculas, estas llegan a las pailas gustativas, ahí hay cinco células que detectan los sabores básicos seguidamente se envía señal a través de los nervios.

El olor, cuando masticas se liberan sustancias volátiles que suben por la parte de atrás de la garganta hacia la nariz, seguidamente el cerebro recibe señales del olor y el gusto y las combina.



IDENTIFICACION DE SABORES

Se realiza a través del sentido del gusto, principalmente en la lengua, donde las papilas gustativas detectan los cinco sabores básicos : dulce, salado, ácido, amargo y umami.


¡Gracias!

ALIMENTOS ALERGENOS

PRESENTADO POR: Viviana Ortega
Giselth Dayana Sánchez
Edelmira Anacona
Felipe Girón
Anyi Daniela Salazar

¿QUE SON LOS ALIMENTOS ALERGENOS?

- Los alimentos alergenos son productos, generalmente ricos en proteínas, que contienen sustancias capaces de desencadenar una reacción inmunológica exagerada (alergia alimentaria) en personas sensibilizadas



DEFINICION

- Es una sustancia que puede provocar una reacción alérgica. En algunas personas, el sistema inmunitario considera a los alérgenos como "extraños" o "peligrosos". Como resultado, el sistema inmunitario reacciona haciendo
un anticuerpo llamado inmunoglobulina E para defenderse en contra del alérgeno. Esta reacción provoca los síntomas de alergia.



¿QUE ALIMENTOS ALERGENOS TENEMOS?



CEREALES CON GLUTEN: Trigo, espelta, kamut, centeno, cebada y avena.



FRUTOS DE CÁSCARA: Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, panes, postres, helados, galletas, mazapán, salsas, aceites.



CRUSTÁCEOS: Cangrejos, langosta, gambas, langostinos, carabineros, cigalas etc. y también salsas, cremas, platos preparados...



APIO: incluye en los tallos, hojas, semillas y raíces .. Se pueden encontrar en ensaladas, sopas, cremas, salsas..



HUEVOS: Tartas, , mayonesa, , pastas, salsas. La clara de huevo es mas alergénica que la yema



MOSTAZA: Panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsas y sopas.



PESCADO: Pizzas, cubos de sopa, ensaladas.

¿QUE ALIMENTOS ALERGENOS TENEMOS?



CACAHUATES: Trigo, espelta, kamut, centeno, cebada y avena.



SOJA: pastas, aceites, harina, postres, helados, salsas, productos cárnicos.



LACTEOS: mantequilla, queso, nata, yogures, salsas, sopas.



GRANOS DE SESAMO: harina, aceites.se encuentra en panes, colines, humus.



DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS: frutas desecadas, productos carnicos,refrescos, vegetates, cerveza, vino, encurtidos.



ALTRAMUCES: harinas, pan, pasteles.

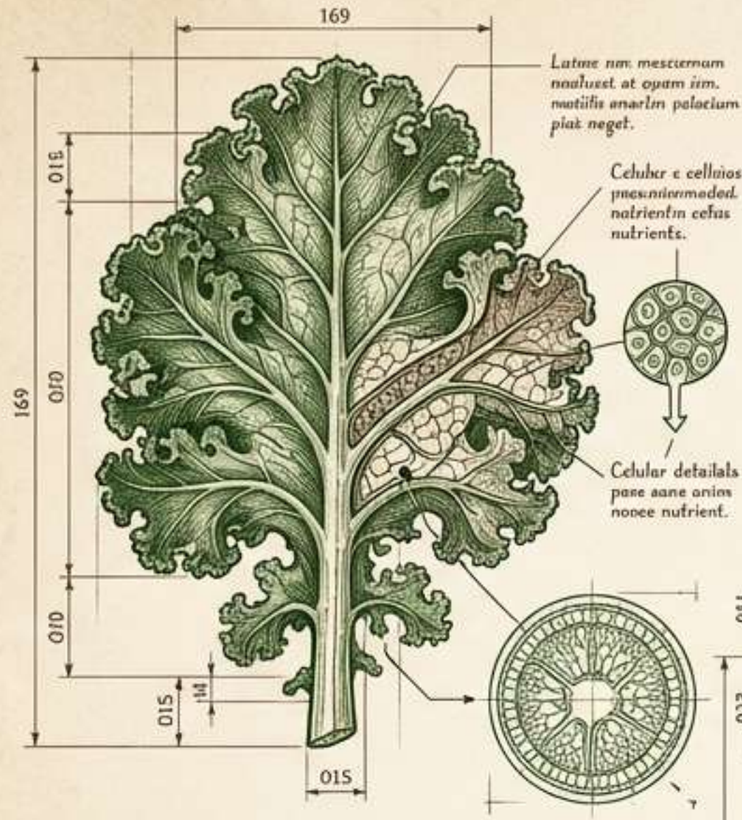


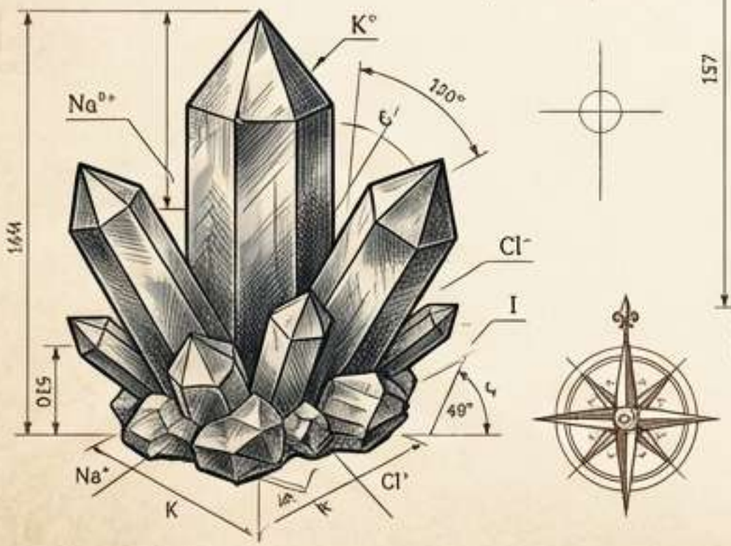
MOLUSCOS: mejillones, almejas, caracoles, ostras, pulpo, calamar, cremas, salsas, platos preparados.

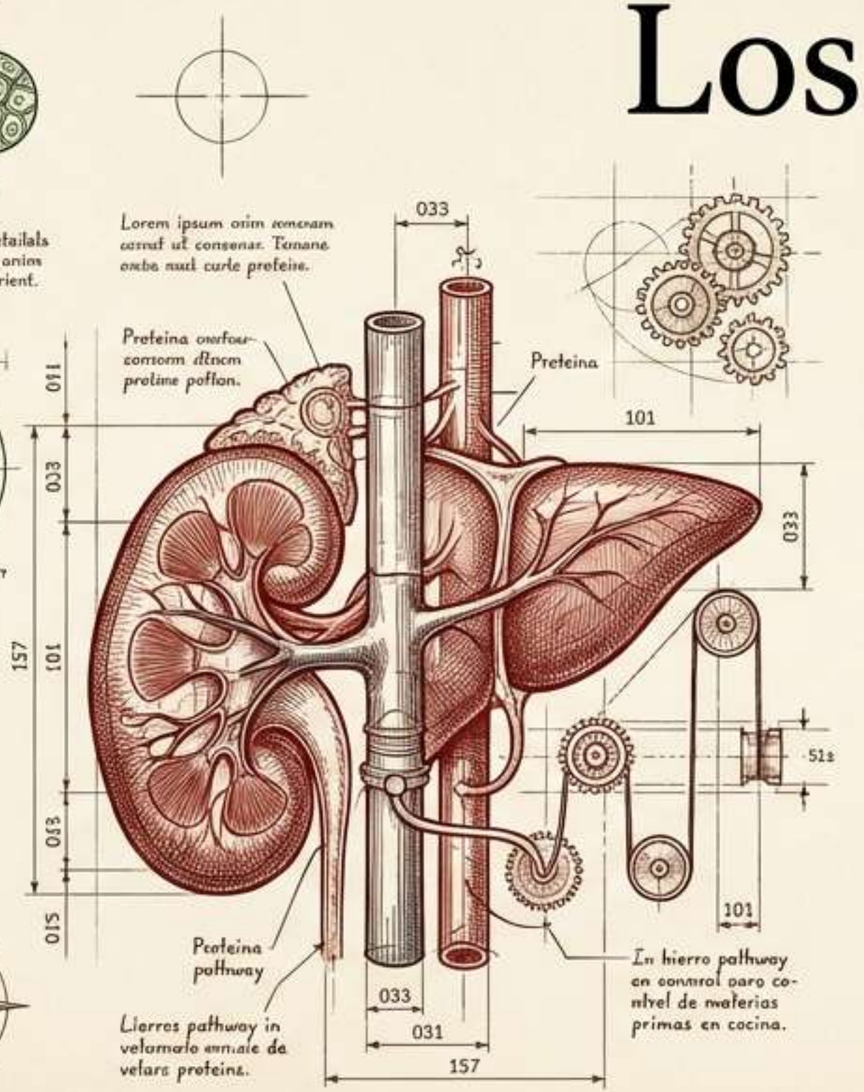
CAUSAS DE LOS ALIMENTOS ALERGENOS

- **GRAVES (POTENCIALMENTE MORTALES - ANAFILAXIA):** Maní (cacahuetes), frutos secos (nueces, avellanas, pistachos), pescado, mariscos, leche y sésamo son los principales causantes de reacciones severas como el cierre de garganta, shock anafiláctico y caída de presión arterial
- **MODERADAS:** Pueden incluir urticaria generalizada, vómitos, diarrea, dolor abdominal, sibilancias persistentes o hinchazón de lengua
- **LEVES:** Síntomas locales como hormigueo en labios/boca, congestión nasal, picor de ojos o urticaria localizada
- **FACTORES DE RIESGO:** A menudo son provocadas por la proteína de la leche de vaca, huevo, soja o trigo.









Vitaminas y Minerales: Los Arquitectos Invisibles

Guía técnica de micronutrientes para el control de materias primas en cocina.

Programa: Técnico en cocina (Ficha 3314929)
Competencia: Control de materias primas
Presentado por: María Sonia Camacho Pillimue Valentina Pinilla Vergara Cristian Camilo Medina Jose Edward Viana Galindez
Instructor: Amparo Samboni (SENA - Centro Comercio y Servicios)

NotebookLM

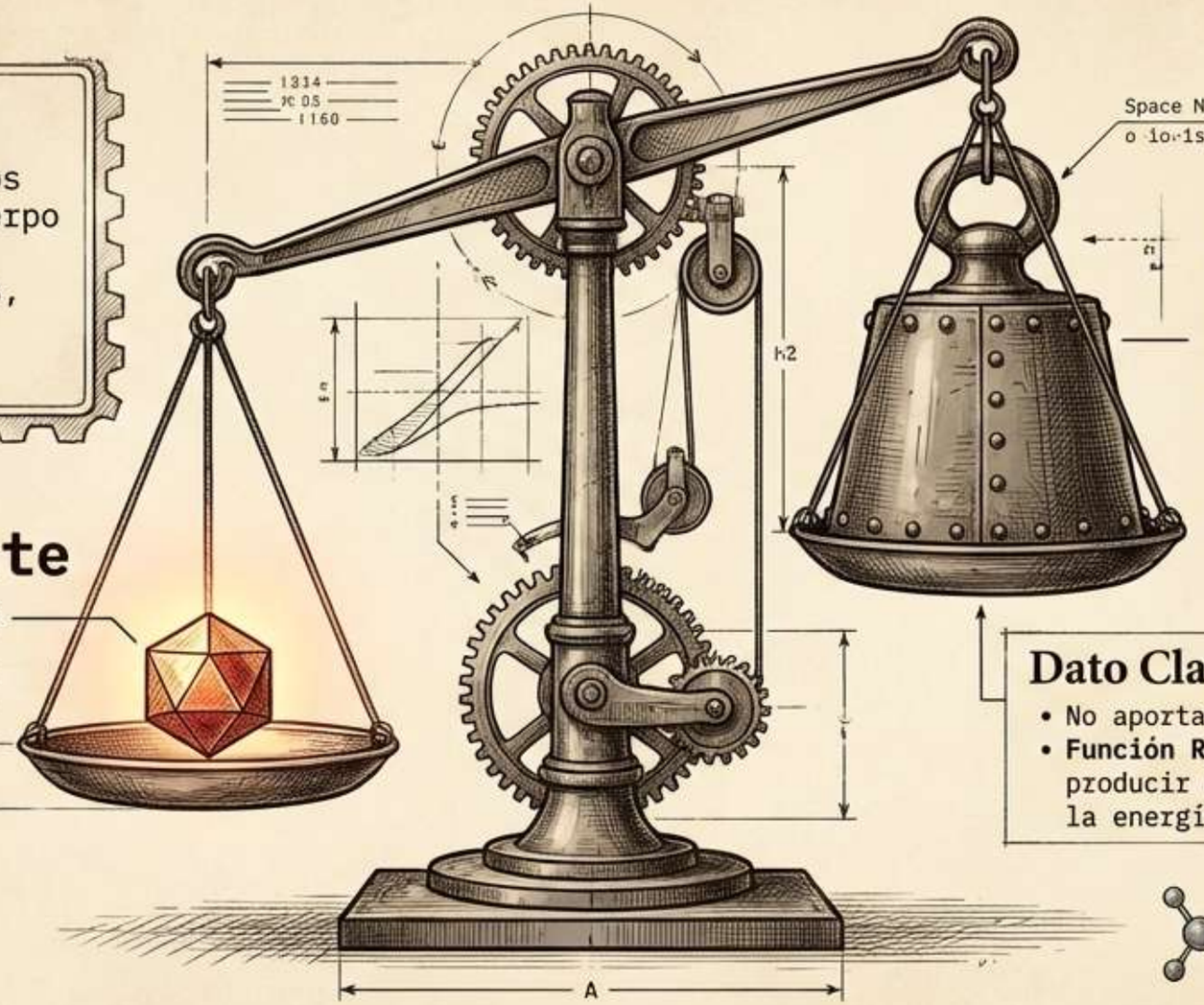
El Poder de lo Micro

Definición:

Compuestos derivados de la dieta. El cuerpo los requiere en cantidades pequeñas, pero su impacto es crucial.

Micronutriente

Space Mono



Salud & Función Vital

Space Mono

Dato Clave:

Garamond Premier Pro

- No aportan calorías (energia térmica).
- **Función Real:** Indispensables para producir enzimas, hormonas y liberar la energía de los macronutrientes.

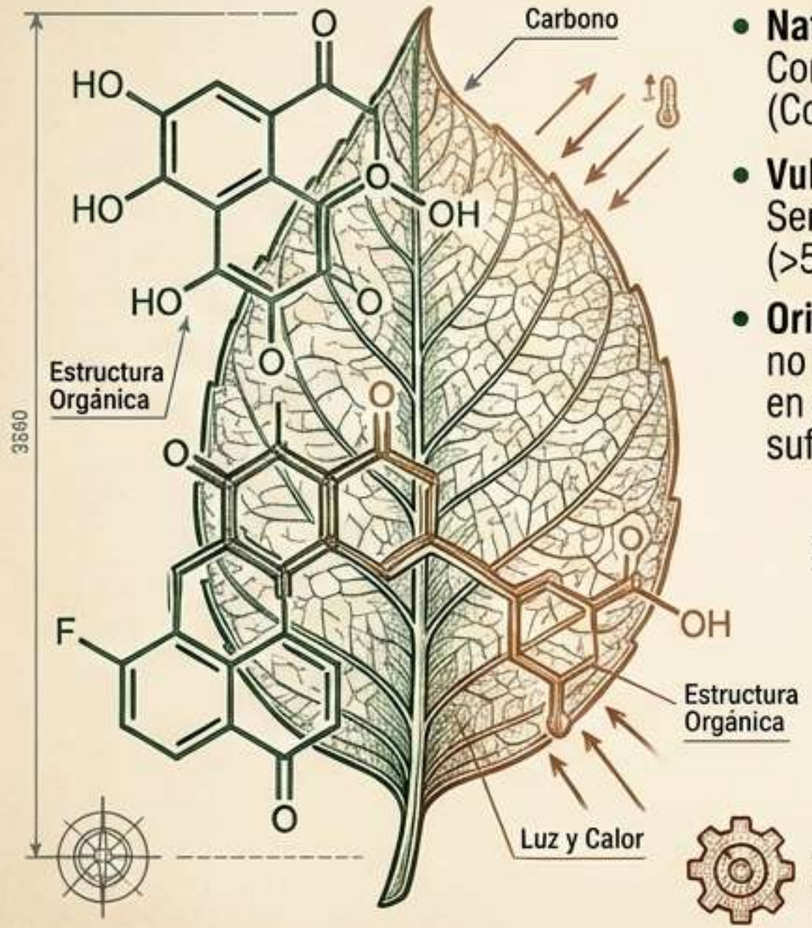
Deficiencias globales más comunes:

Vitamina A, D, B12, Hierro (Fe), Yodo (I) y Zinc (Zn).

NotebookLM

La Gran División: Orgánico vs. Inorgánico

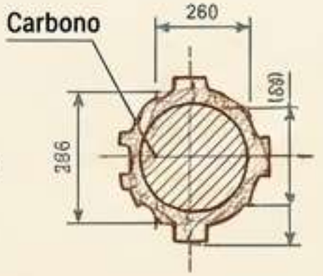
VITAMINAS



Sensibilidad: >50°C

Space Mono 5

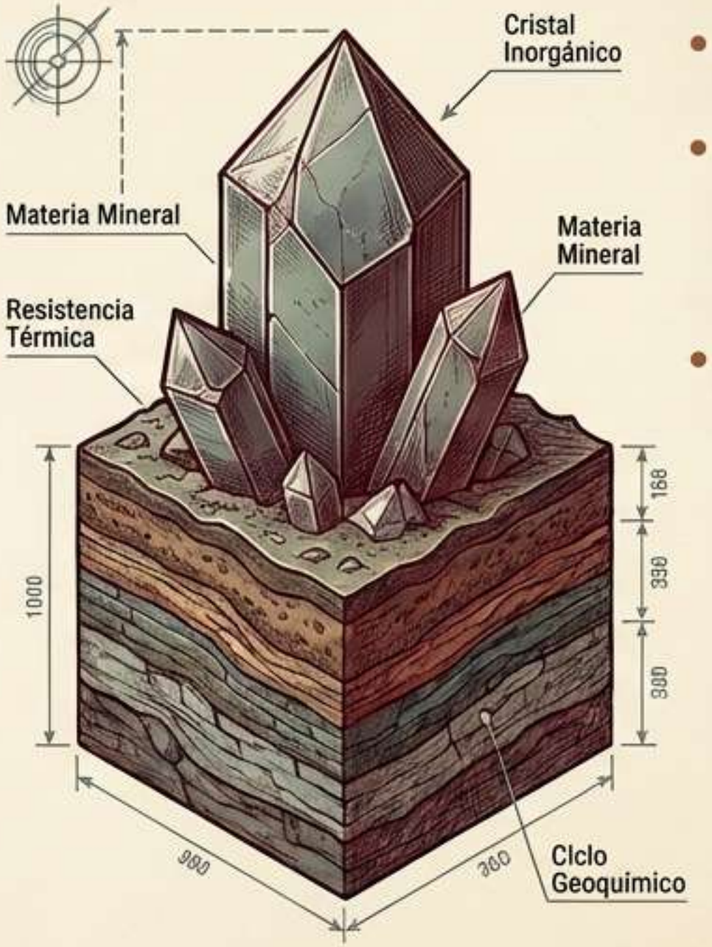
- **Naturaleza**: Compuestos Orgánicos (Contienen Carbono).
- **Vulnerabilidad**: Sensibles al calor (>50°C) y la luz.
- **Origen**: El cuerpo no las sintetiza en cantidad suficiente.



Sensibilidad: >50°C

Space Mono 5

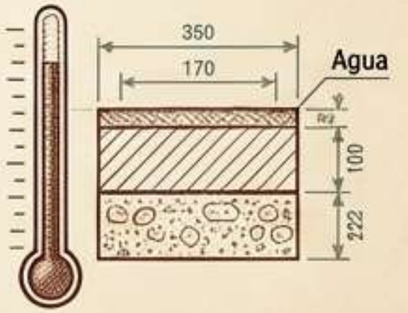
MINERALES



Punto de Fusión: >1000°C

Space Mono 5

- **Naturaleza**: Compuestos Inorgánicos (Sin Carbono).
- **Resistencia**: Indestructibles ante el calor (Punto de fusión >1000°C).
- **Trayectoria**: Corteza terrestre → Plantas/ Animales → Humano.



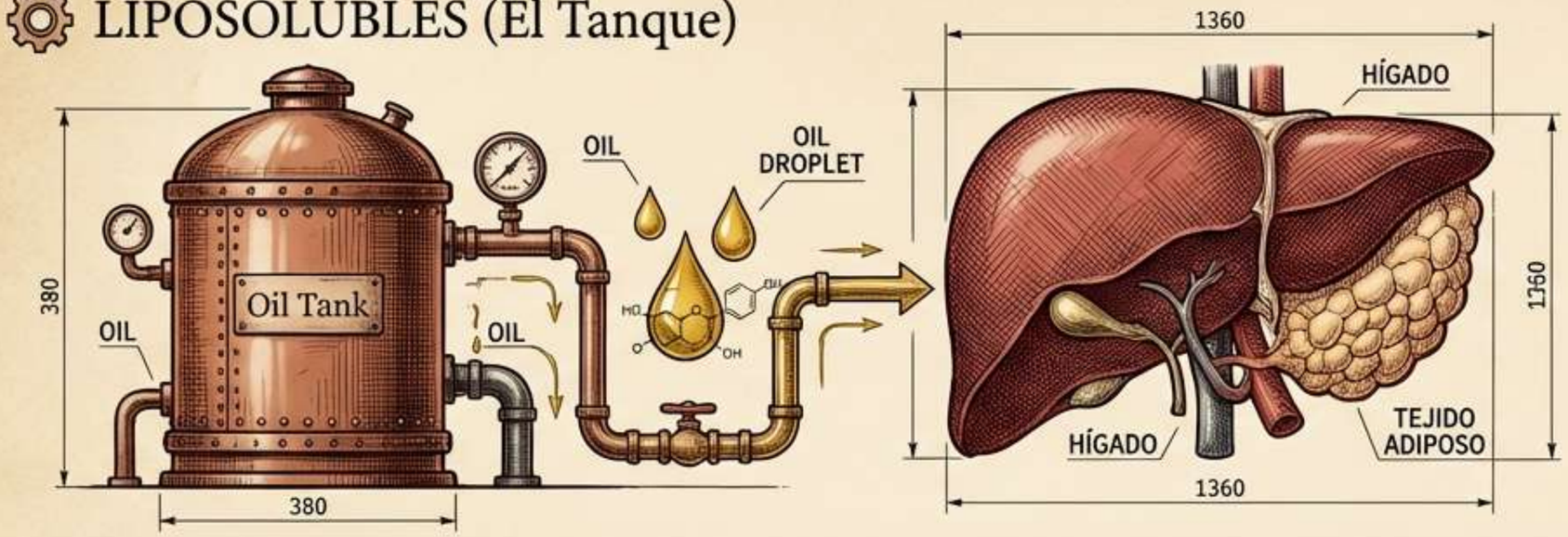
Punto de Fusión: >1000°C

Space Mono 5

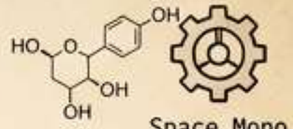
NotebookLM

Vitaminas: Clasificación por Solubilidad

LIPOSOLUBLES (El Tanque)



Vitaminas: A, D, E, K

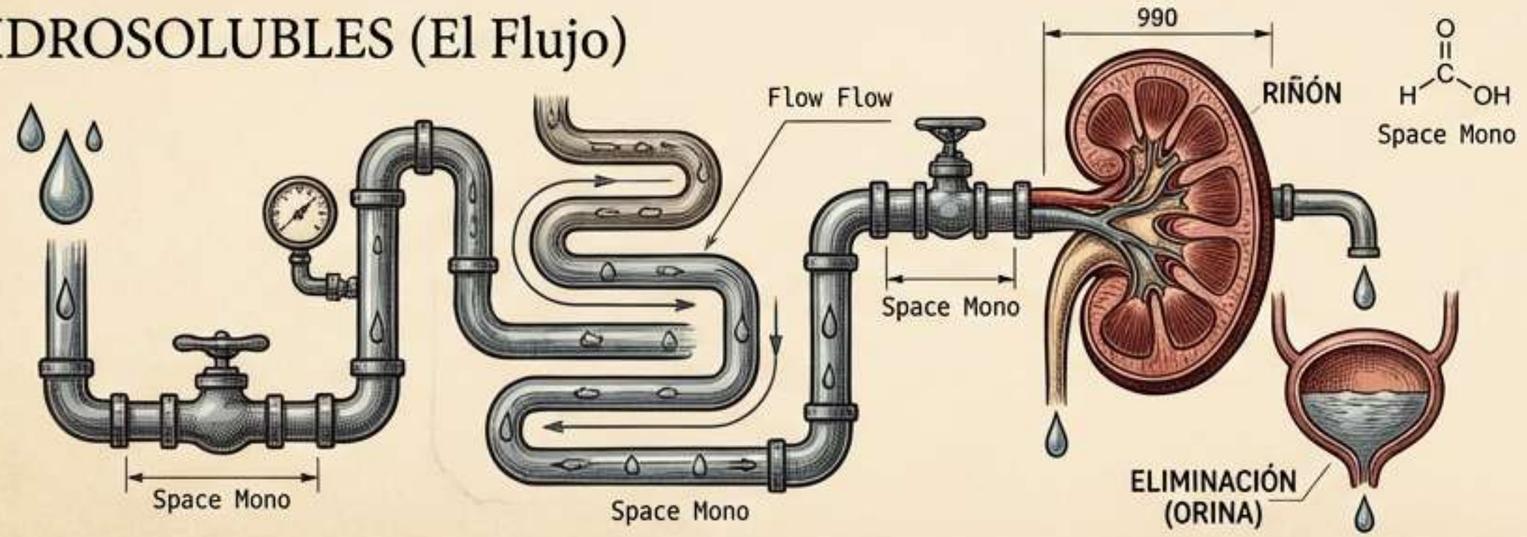


Mecanismo: Se disuelven en grasas y aceites.

Almacenamiento: Tejido adiposo e hígado (Reservas disponibles).

Frecuencia: No se necesitan a diario.

HIDROSOLUBLES (El Flujo)



Vitaminas: Complejo B, Vitamina C



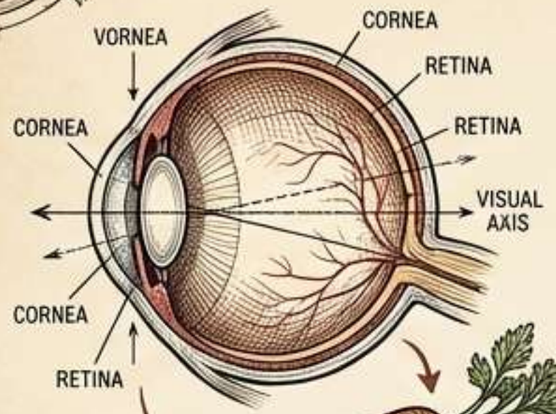
Mecanismo: Se disuelven en agua.

Almacenamiento: No se almacenan (exceso se elimina por orina).

Frecuencia: Necesidad de consumo diario.

NotebookLM

Vitaminas Liposolubles: Reserva y Estructura

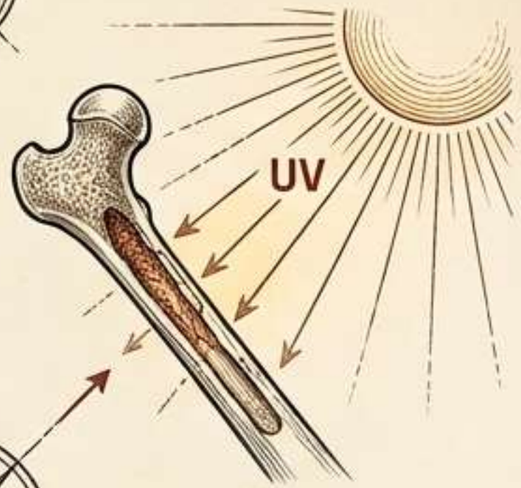


VITAMINA A

Función: Visión, sistema inmune, piel.

Fuentes: Lácteos, huevos, hígado, zanahorias.

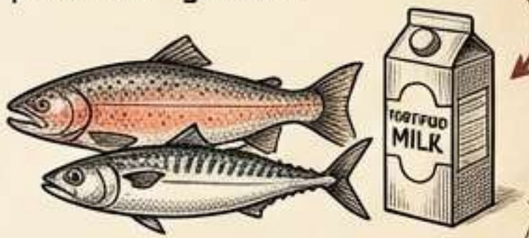




VITAMINA D

Función: Absorción de Calcio/Fósforo (Salud ósea).

Fuentes: Exposición solar, pescados grasos.



VITAMINA E

Función: Antioxidante (protege células).

Fuentes: Aceites vegetales, frutos secos.

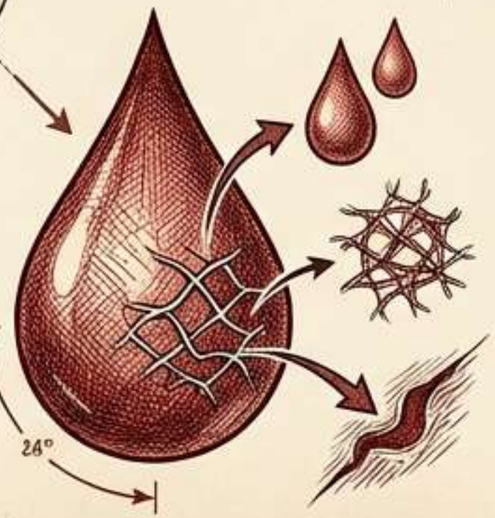




VITAMINA K

Función: Coagulación sanguínea.

Fuentes: Hortalizas de hoja verde (espinaca, brócoli).







REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

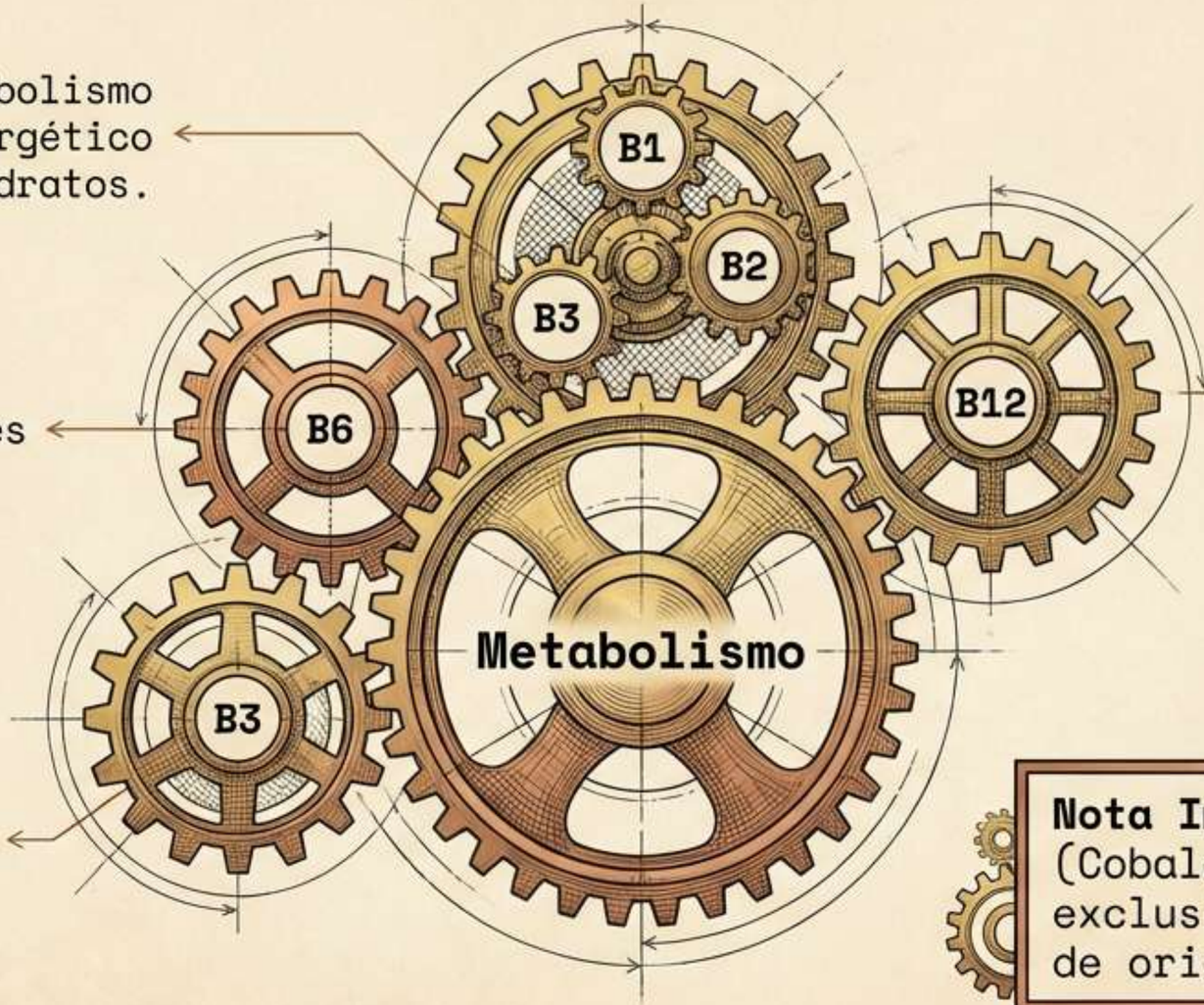
El Complejo B: Generadores de Energía

Grupo de 8 vitaminas que transforman alimentos en combustible.

B1, B2, B3: Metabolismo energético de carbohidratos.

B6: Neurotransmisores y glóbulos rojos.

B5: Síntesis de colesterol y hormonas.



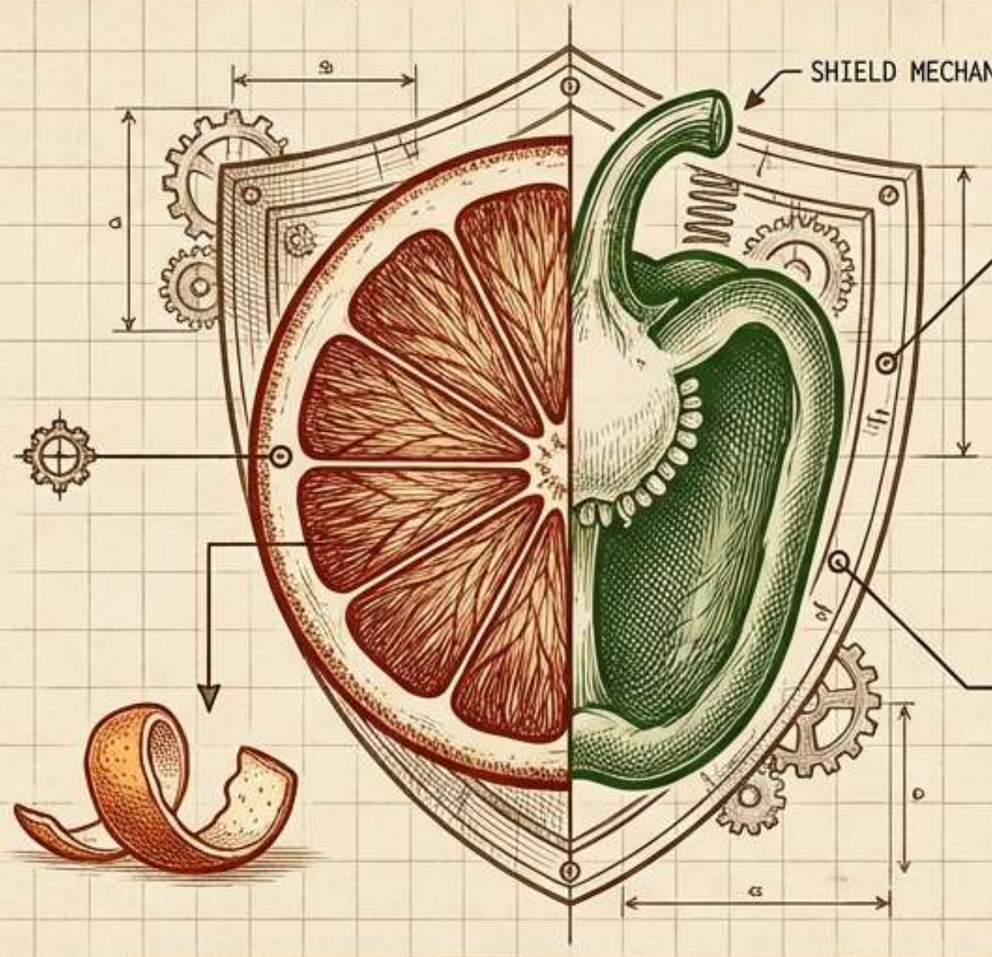
B9 & B12: Síntesis de ADN y sistema nervioso.

Nota Importante: La B12 (Cobalamina) se encuentra exclusivamente en productos de origen animal.

NotebookLM

Vitamina C: Protección y Síntesis

[Space Mono] BIOAVAILABILITY



Síntesis de Colágeno

Vital para la estructura de la piel y tejidos conectivos.

[Space Mono] STRUCTURAL INTEGRITY

Absorción de Hierro

Facilita procesar el hierro de fuentes vegetales (Sinergia clave).

[Space Mono] ENHANCED UPTAKE

Poder Antioxidante

Combate radicales libres y refuerza el sistema inmune.

[Space Mono] FREE RADICAL NEUTRALIZATION

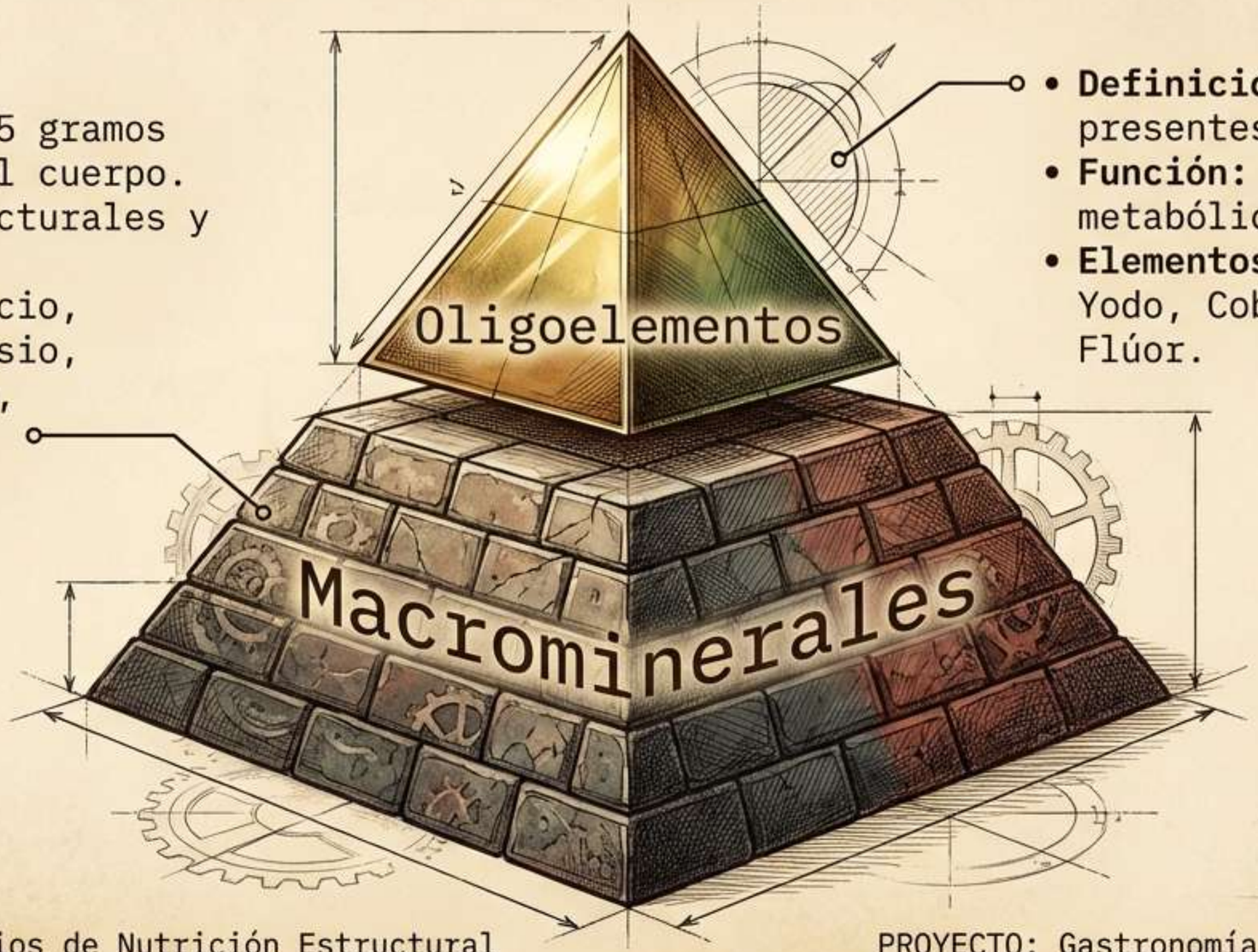
Fuentes principales: Cítricos, pimentón, vegetales frescos.

REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural
PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

Minerales: La Base Elemental

- **Definición:** > 5 gramos presentes en el cuerpo.
- **Función:** Estructurales y de equilibrio.
- **Elementos:** Calcio, Fósforo, Magnesio, Potasio, Sodio, Azufre.



- **Definición:** < 5 gramos presentes en el cuerpo.
- **Función:** Reguladores metabólicos.
- **Elementos:** Hierro, Zinc, Yodo, Cobre, Selenio, Flúor.

REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

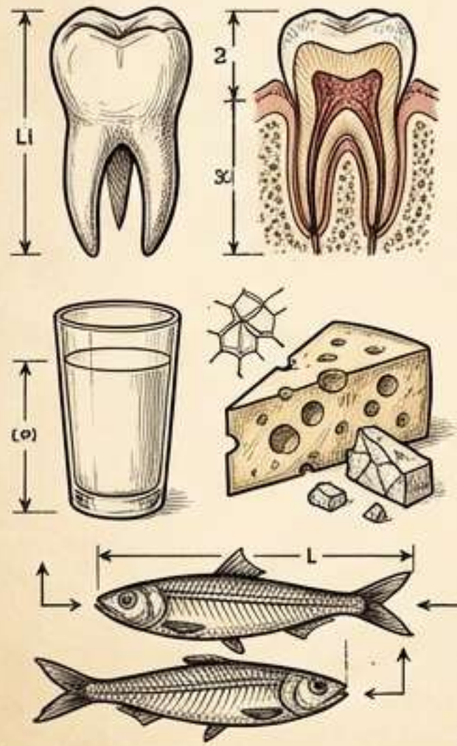
PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

Macrominerales I: Estructura Ósea

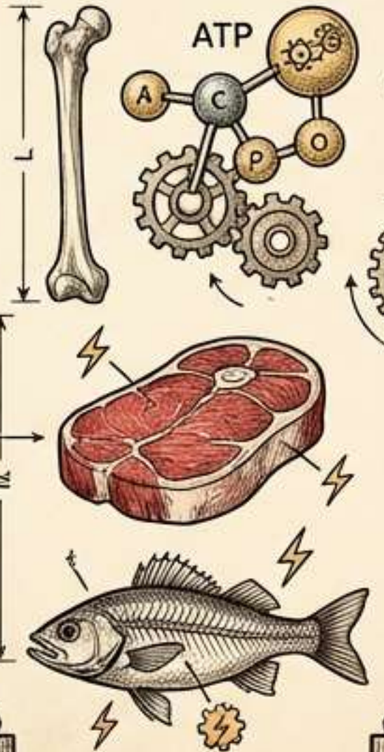
CALCIO

Función: Huesos/dientes, contracción muscular.
Riesgo: Osteoporosis.
(Fuentes: Lácteos, sardinas).



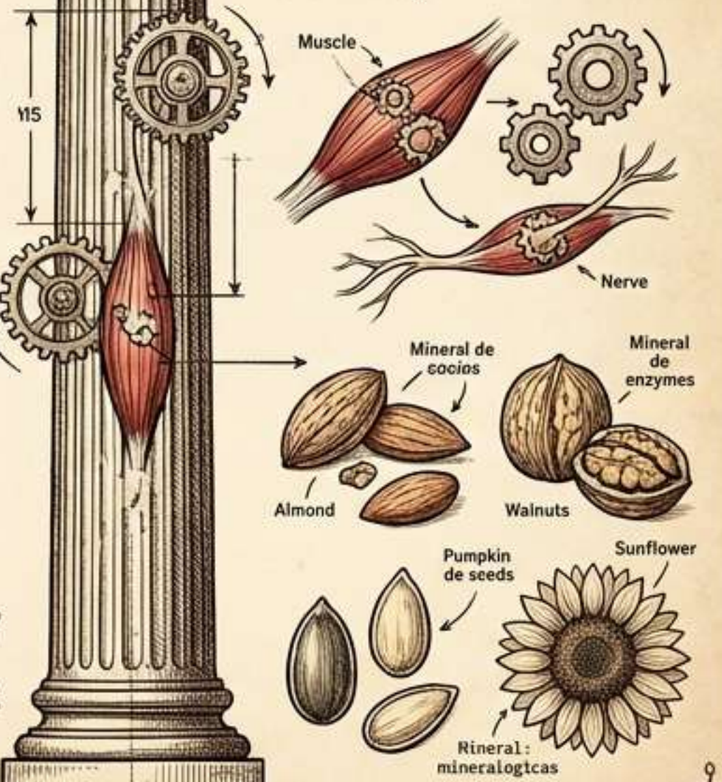
FÓSFORO

Función: Formación ósea, parte del ATP (energía).
(Fuentes: Carnes, pescados).



MAGNESIO

Función: Activación enzimática, función muscular.
(Fuentes: Frutos secos, semillas).



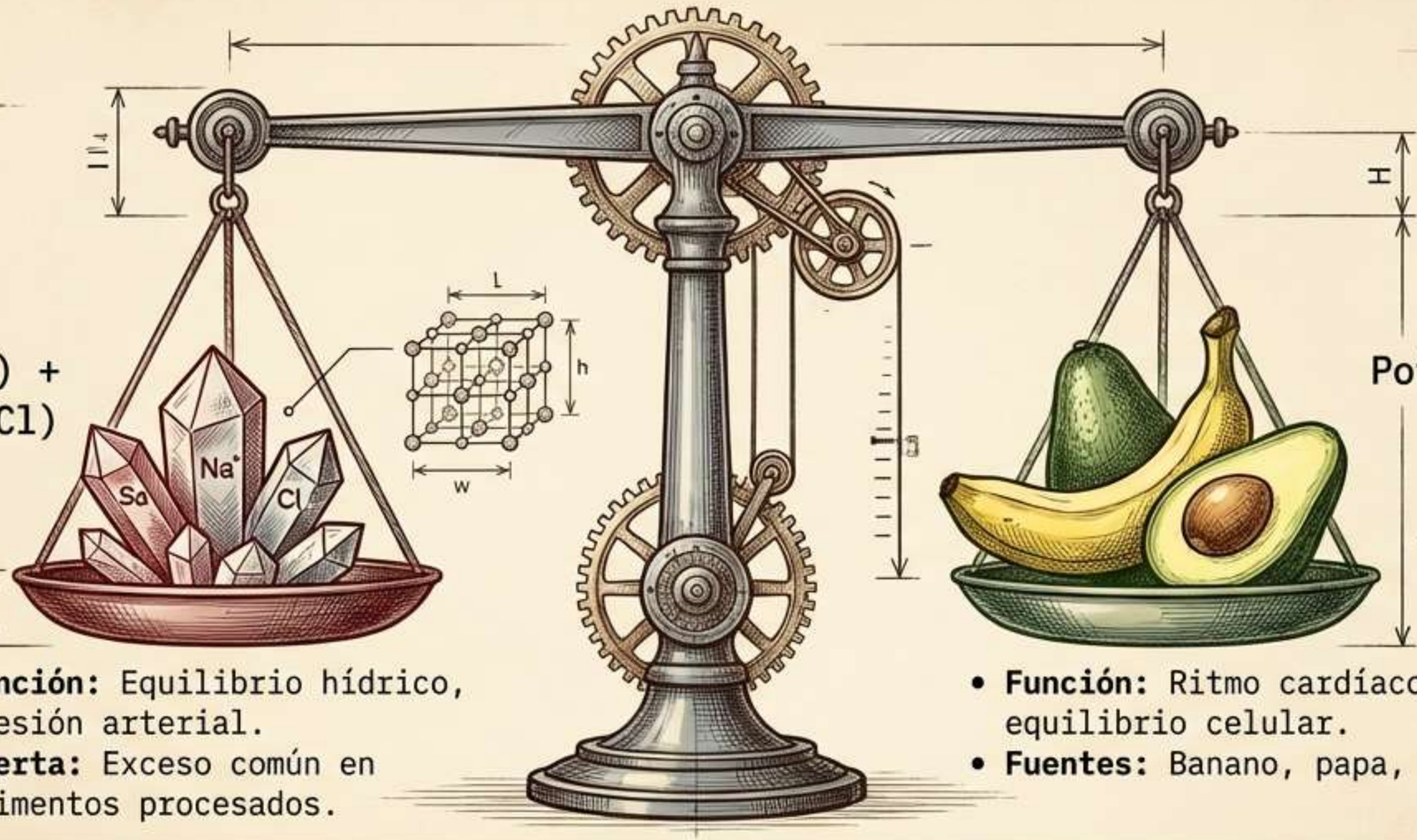
REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

Macrominerales II: El Equilibrio Hídrico

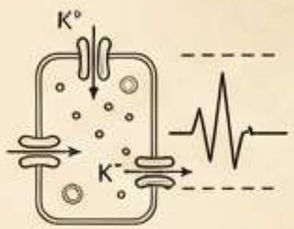
[Space Mono]
BIOAVAILABILITY



Sodio (Na) + Cloruro (Cl)

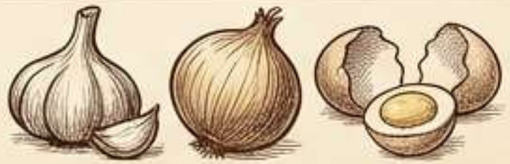
- **Función:** Equilibrio hídrico, presión arterial.
- **Alerta:** Exceso común en alimentos procesados.

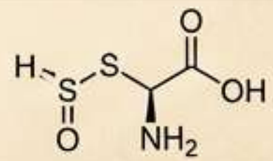
Potasio (K)



- **Función:** Ritmo cardíaco, equilibrio celular.
- **Fuentes:** Banano, papa, aguacate.

AZUFRE: Parte de los aminoácidos para proteínas (Piel/Cabello/Uñas).
Fuentes: Ajo, cebolla, huevos.





REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

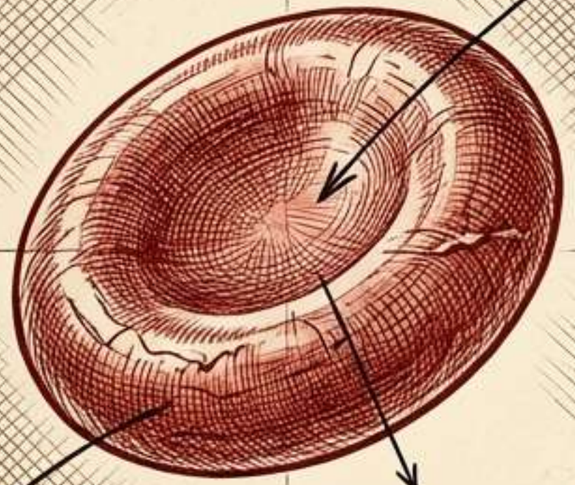
NotebookLM

PROYECTO: Gastronomía Molecu

NotebookLM

Oligoelementos I: Sangre e Inmunidad

HIERRO (Fe)

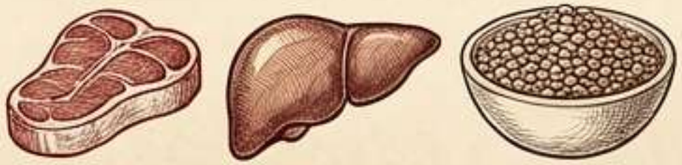


Transporte de oxígeno (Hemoglobina).

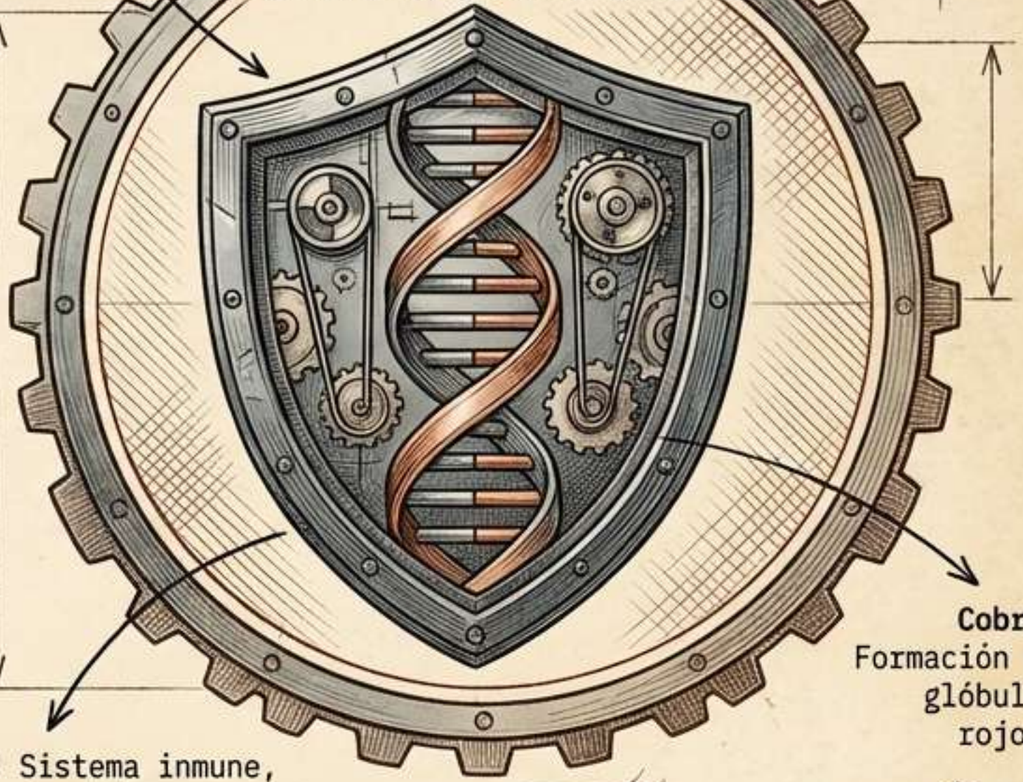
Hemoglobina.

Deficiencia: Anemia, fatiga.

Fuentes: Carnes rojas, hígado, lentejas.



ZINC (Zn) y COBRE (Cu)



Zinc: Sistema inmune, cicatrización.

Cobre: Formación de glóbulos rojos.

Zinc: Sistema inmune, cicatrización.

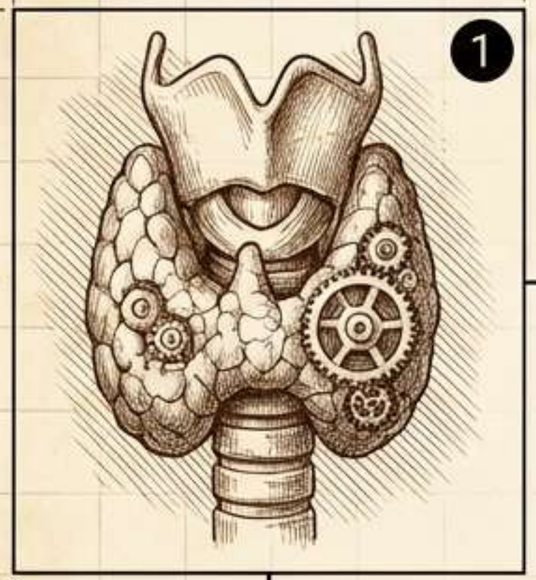
Cobre: Formación de glóbulos rojos.

Fuentes: Mariscos, semillas, nueces.



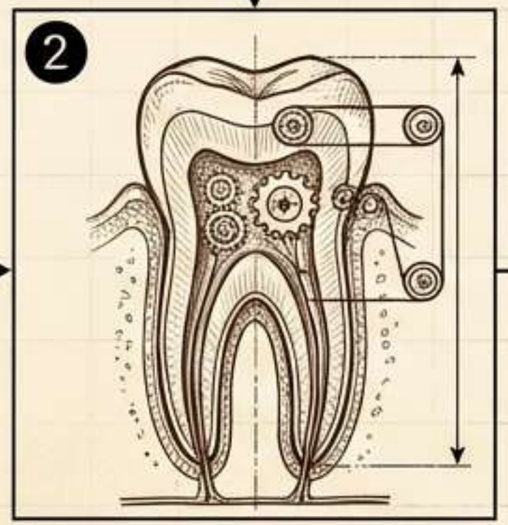
NotebookLM

Oligoelementos II: Regulación Metabólica



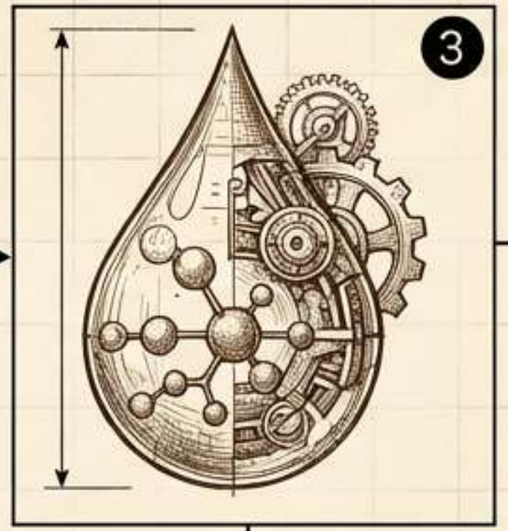
YODO & SELENIO

Hormonas tiroideas y metabolismo basal. (Fuente: Sal yodada, pescado).



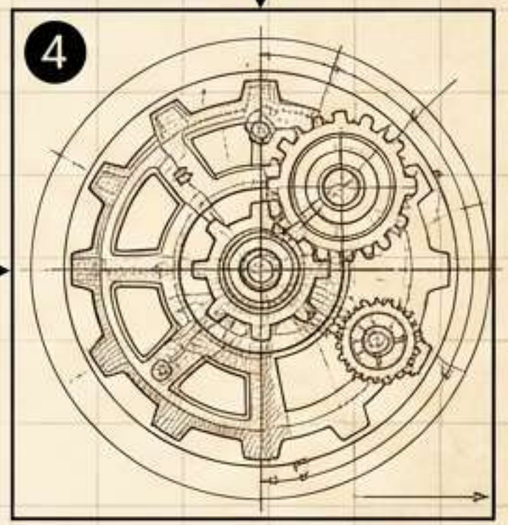
FLÚOR

Fortalece esmalte dental. (Fuente: Agua, té).



CROMO

Regulación de glucosa, potencia la insulina.



MANGANESO

Activador enzimático.

REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

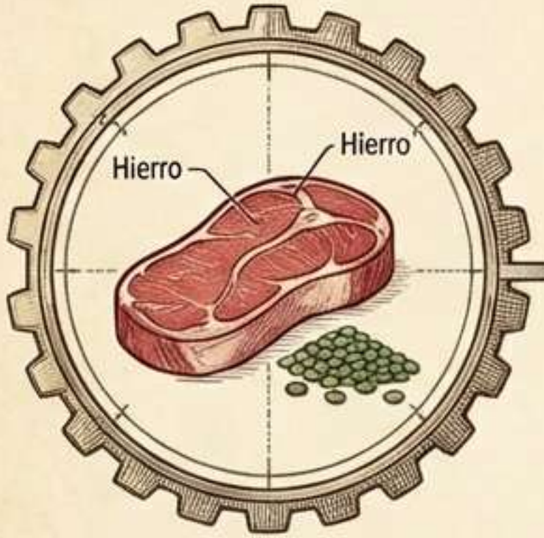
PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

Dinámica Nutricional: Del Suelo al Plato

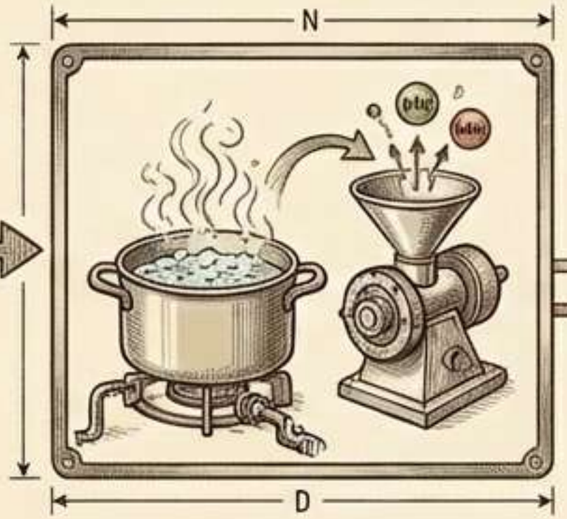
[Space Mono]
BTDAVAILABILITY

Biodisponibilidad



Capacidad de absorción. Mayor en fuentes animales (Hierro hemo).

Procesamiento



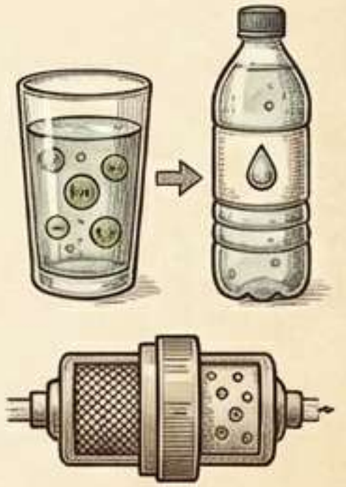
Pérdida de minerales por cocción (lixiviación) o refinamiento.

Restauración



Enriquecimiento (Devolver lo perdido) y Fortificación (Añadir nutrientes extras).

El Agua: El Agua como Ingrediente



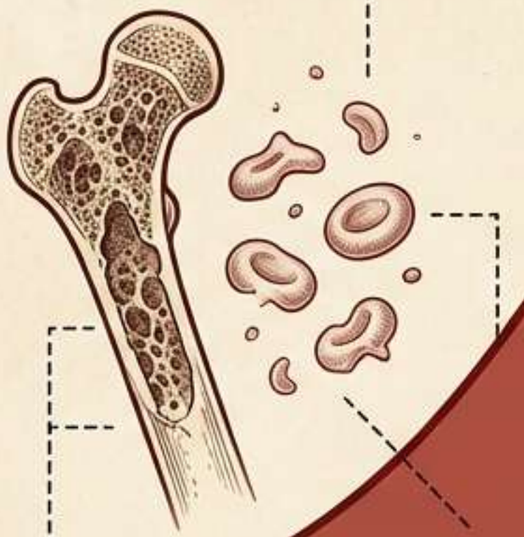
El agua del grifo aporta minerales; el agua embotellada suele tener concentraciones nulas.

NotebookLM

El Espectro de Salud

DEFICIENCIA

Anemia, Osteoporosis, Bocio, Fatiga



ZONA ÓPTIMA

Funcionamiento celular ideal



TOXICIDAD

Riesgo por exceso de suplementos o minerales acumulables



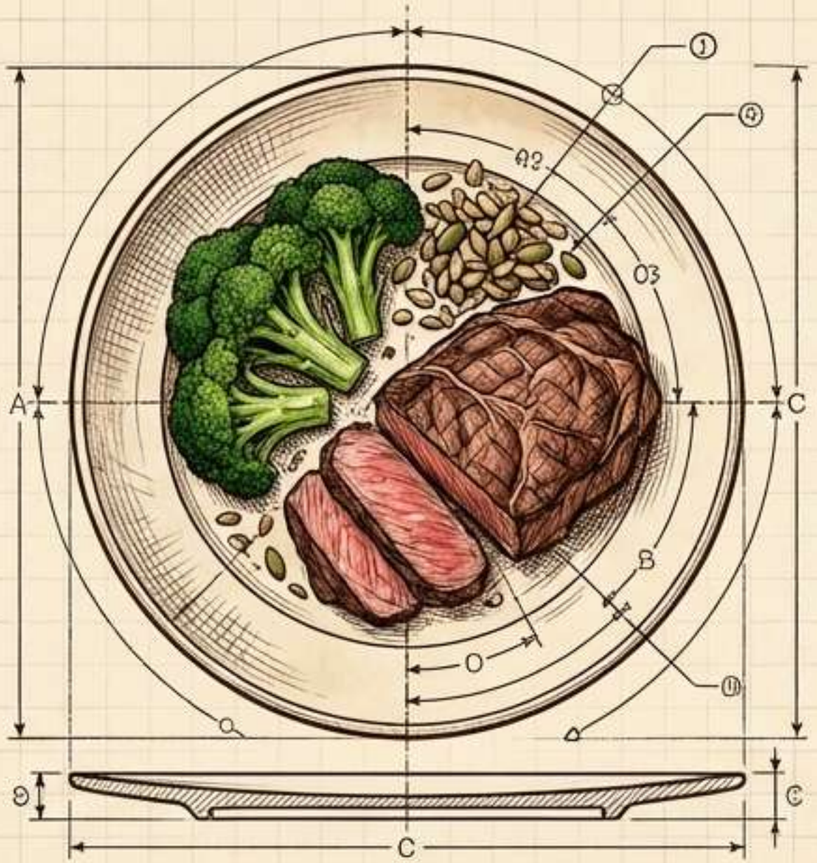
10 50 100 150 200

Principio de Paracelso: La dosis hace al veneno.

NotebookLM

Conclusión: La Sinergia Nutricional

Vitaminas:
Reguladores y Coenzimas (Las llaves de encendido).



Minerales:
Estructura y Transporte (El chasis y la carrocería).

Aunque no aportan energía térmica, son las llaves de encendido del metabolismo. Una dieta variada (animal + vegetal) es la única estrategia para asegurar la integridad arquitectónica del cuerpo.

[Space Mono]
BIOAVAILABILITY

NotebookLM

AROMA Y SABOR EN LOS ALIMENTOS

PRESENTADO POR:
CAMILA ASTUDILLO
MERLY QUILINDO
MELISA GOMEZ
LEYDI PAZ
KAROL BOLAÑOS



SUBTEMAS



- DEFINICION

- ¿QUE ES?

- COMO INFLUYE EN LA ACEPTACION DE LOS ALIMENTOS

- COMO ES EL PROCESO

- IDENTIFICACION DE SABORES

DEFINICION

Todo tipo de aroma es detectado por el olfato, que nos definen el olor de los alimentos, mientras que los sabores son percepciones químicas detectado por las papilas gustativas





¿QUE ES?

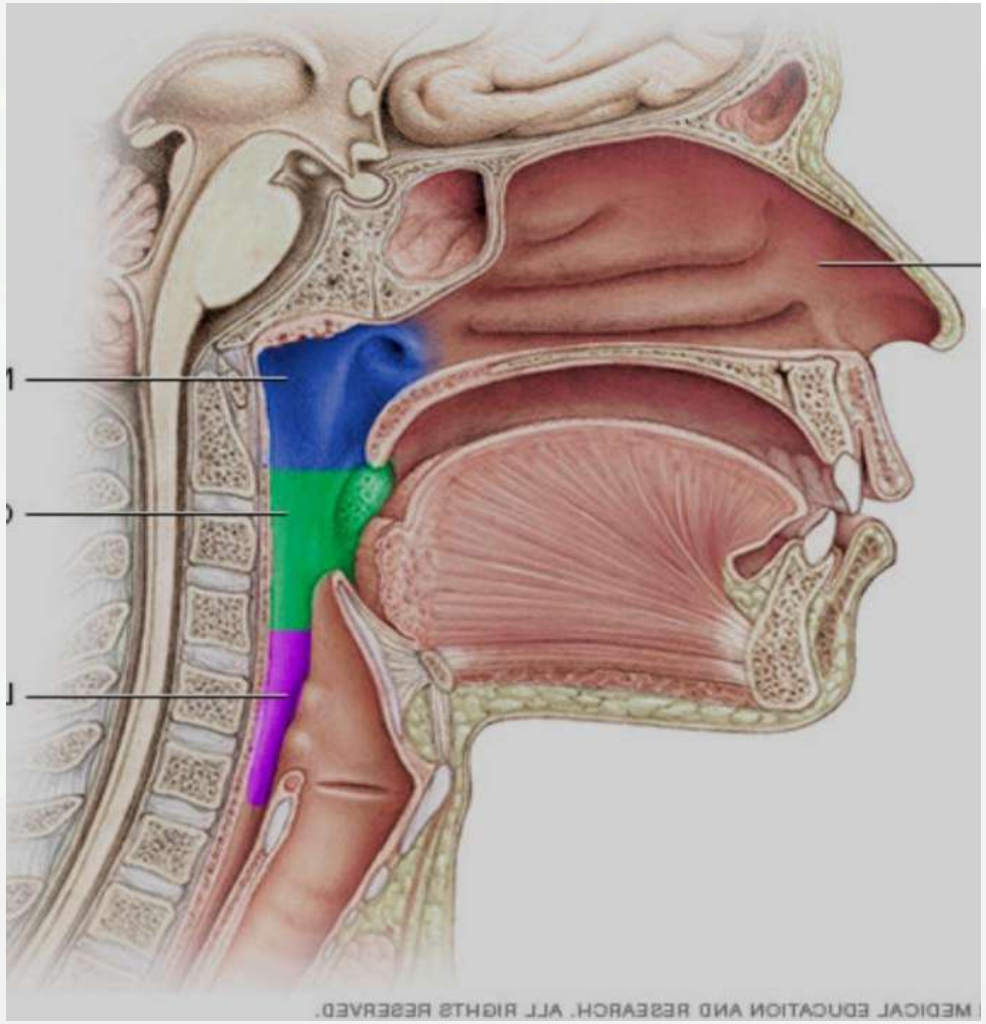
Los sabores y aromas en los alimentos son sustancias naturales o sintéticas que se utilizan para reforzar o estandarizar el sabor y aroma del producto, garantizando una experiencia sensorial consistente y atractiva y alineada, con todos sus procesos alineados

COMO INFLUYE EN LA ACEPTACION DE LOS ALIMENTOS

*Si un alimento tiene buen olor es mas fácil arriesgarse a probar algo nuevo, y si el olor es desagradable automáticamente lo rechazamos.

*El sabor se percibe a través de las papilas gustativas, la combinación de estos sabores determina si es alimento es agradable, aunque normalmente preferimos lo dulce o salada .

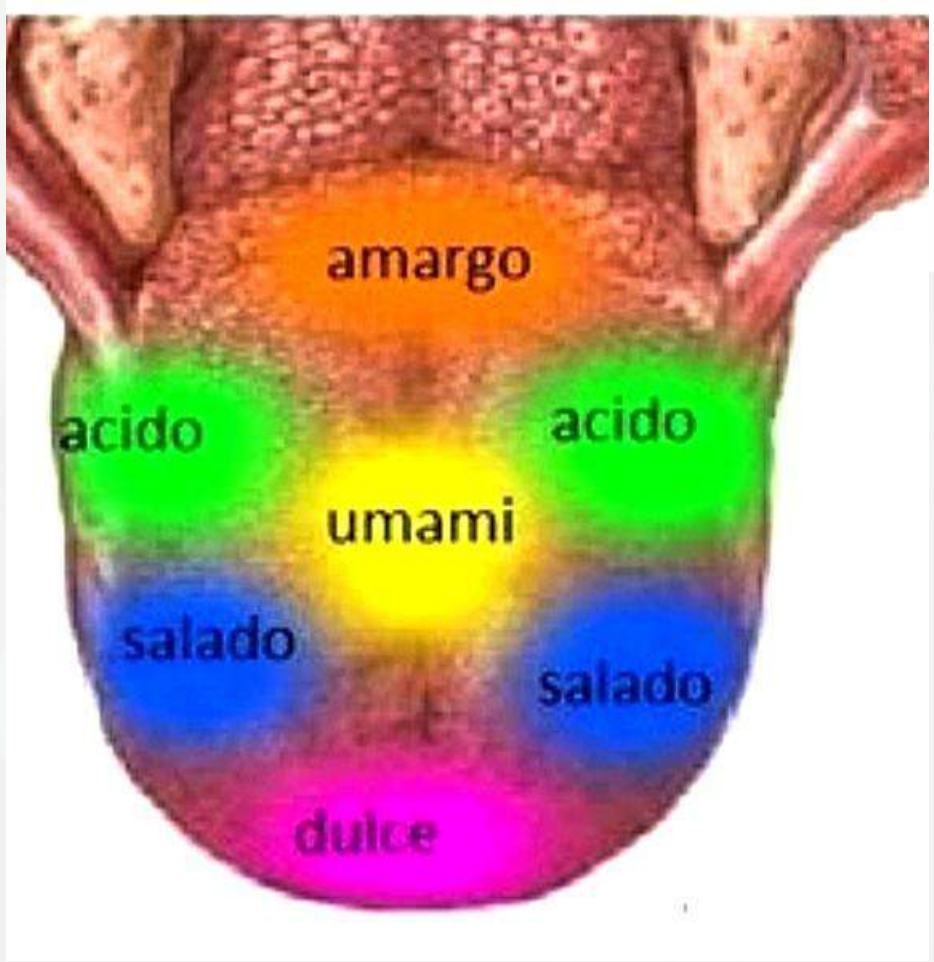




COMO ES EL PROCESO

El alimento libera moléculas, estas llegan a las pailas gustativas, ahí hay cinco células que detectan los sabores básicos seguidamente se envía señal a través de los nervios.

El olor, cuando masticas se liberan sustancias volátiles que suben por la parte de atrás de la garganta hacia la nariz, seguidamente el cerebro recibe señales del olor y el gusto y las combina.



IDENTIFICACION DE SABORES

Se realiza a través del sentido del gusto, principalmente en la lengua, donde las papilas gustativas detectan los cinco sabores básicos : dulce, salado, ácido, amargo y umami.


¡Gracias!

ALIMENTOS ALERGENOS

PRESENTADO POR: Viviana Ortega
Giselth Dayana Sánchez
Edelmira Anacona
Felipe Girón
Anyi Daniela Salazar

¿QUE SON LOS ALIMENTOS ALERGENOS?

- Los alimentos alergenos son productos, generalmente ricos en proteínas, que contienen sustancias capaces de desencadenar una reacción inmunológica exagerada (alergia alimentaria) en personas sensibilizadas



DEFINICION

- Es una sustancia que puede provocar una reacción alérgica. En algunas personas, el sistema inmunitario considera a los alérgenos como "extraños" o "peligrosos". Como resultado, el sistema inmunitario reacciona haciendo
un anticuerpo llamado inmunoglobulina E para defenderse en contra del alérgeno. Esta reacción provoca los síntomas de alergia.



¿QUE ALIMENTOS ALERGENOS TENEMOS?



CEREALES CON GLUTEN: Trigo, espelta, kamut, centeno, cebada y avena.



FRUTOS DE CÁSCARA: Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, panes, postres, helados, galletas, mazapán, salsas, aceites.



CRUSTÁCEOS: Cangrejos, langosta, gambas, langostinos, carabineros, cigalas etc. y también salsas, cremas, platos preparados...



APIO: incluye en los tallos, hojas, semillas y raíces .. Se pueden encontrar en ensaladas, sopas, cremas, salsas..



HUEVOS: Tartas, , mayonesa, , pastas, salsas. La clara de huevo es mas alergénica que la yema



MOSTAZA: Panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsas y sopas.



PESCADO: Pizzas, cubos de sopa, ensaladas.

¿QUE ALIMENTOS ALERGENOS TENEMOS?



CACAHUATES: Trigo, espelta, kamut, centeno, cebada y avena.



SOJA: pastas, aceites, harina, postres, helados, salsas, productos cárnicos.



LACTEOS: mantequilla, queso, nata, yogures, salsas, sopas.



GRANOS DE SESAMO: harina, aceites.se encuentra en panes, colines, humus.



DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS: frutas desecadas, productos carnicos,refrescos, vegetates, cerveza, vino, encurtidos.



ALTRAMUCES: harinas, pan, pasteles.

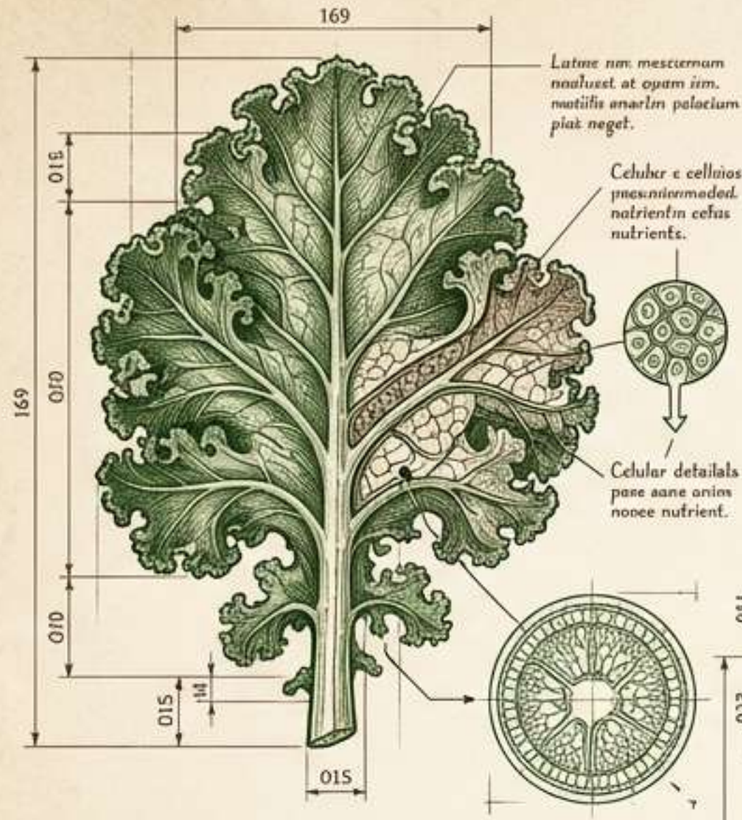


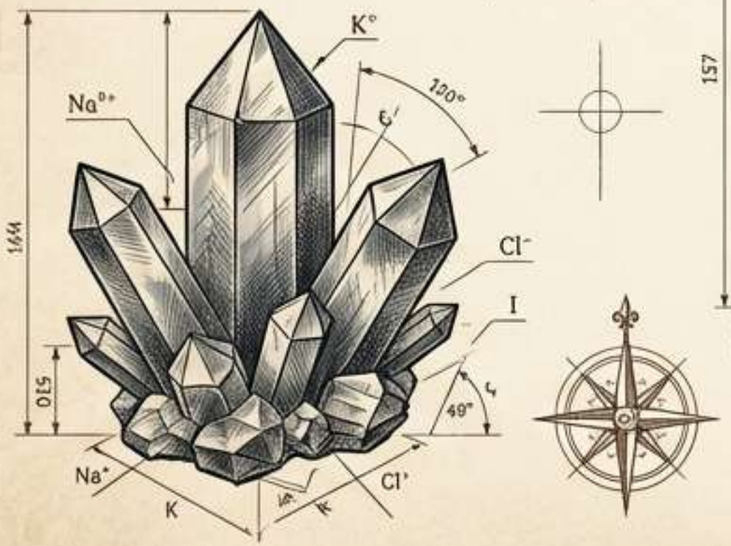
MOLUSCOS: mejillones, almejas, caracoles, ostras, pulpo, calamar, cremas, salsas, platos preparados.

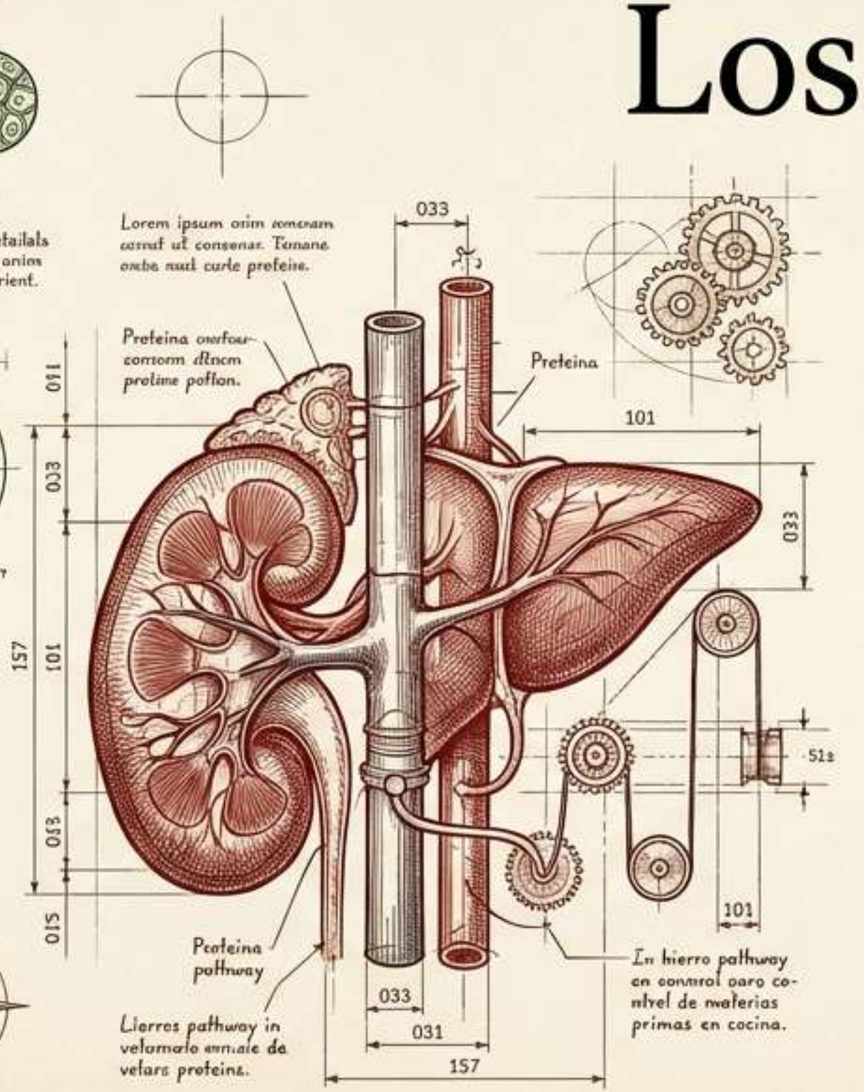
CAUSAS DE LOS ALIMENTOS ALERGENOS

- **GRAVES (POTENCIALMENTE MORTALES - ANAFILAXIA):** Maní (cacahuetes), frutos secos (nueces, avellanas, pistachos), pescado, mariscos, leche y sésamo son los principales causantes de reacciones severas como el cierre de garganta, shock anafiláctico y caída de presión arterial
- **MODERADAS:** Pueden incluir urticaria generalizada, vómitos, diarrea, dolor abdominal, sibilancias persistentes o hinchazón de lengua
- **LEVES:** Síntomas locales como hormigueo en labios/boca, congestión nasal, picor de ojos o urticaria localizada
- **FACTORES DE RIESGO:** A menudo son provocadas por la proteína de la leche de vaca, huevo, soja o trigo.









Vitaminas y Minerales: Los Arquitectos Invisibles

Guía técnica de micronutrientes para el control de materias primas en cocina.

Programa: Técnico en cocina (Ficha 3314929)
Competencia: Control de materias primas
Presentado por: María Sonia Camacho Pillimue Valentina Pinilla Vergara Cristian Camilo Medina Jose Edward Viana Galindez
Instructor: Amparo Samboni (SENA - Centro Comercio y Servicios)

NotebookLM

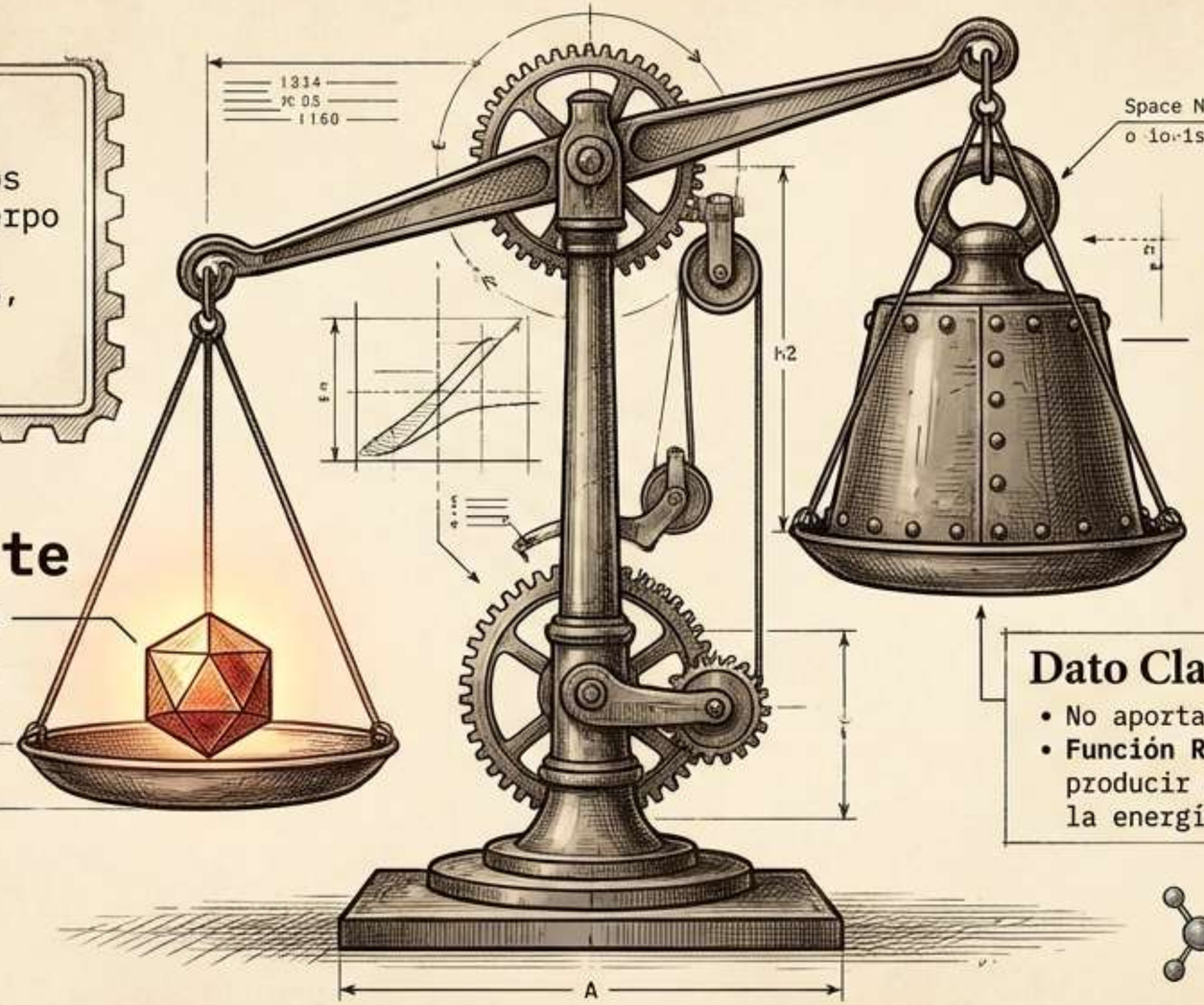
El Poder de lo Micro

Definición:

Compuestos derivados de la dieta. El cuerpo los requiere en cantidades pequeñas, pero su impacto es crucial.

Micronutriente

Space Mono



Salud & Función Vital

Space Mono

Dato Clave:

Garamond Premier Pro

- No aportan calorías (energia térmica).
- **Función Real:** Indispensables para producir enzimas, hormonas y liberar la energía de los macronutrientes.

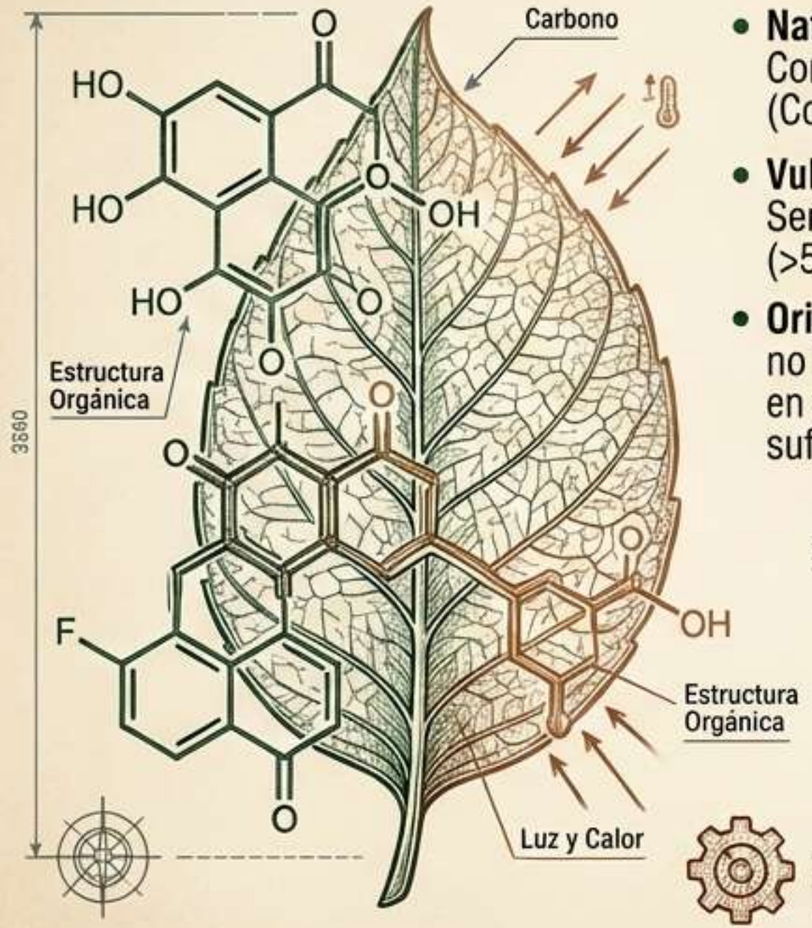
Deficiencias globales más comunes:

Vitamina A, D, B12, Hierro (Fe), Yodo (I) y Zinc (Zn).

NotebookLM

La Gran División: Orgánico vs. Inorgánico

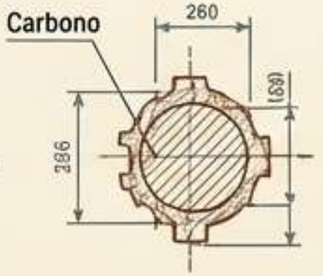
VITAMINAS



Sensibilidad: >50°C

Space Mono 5

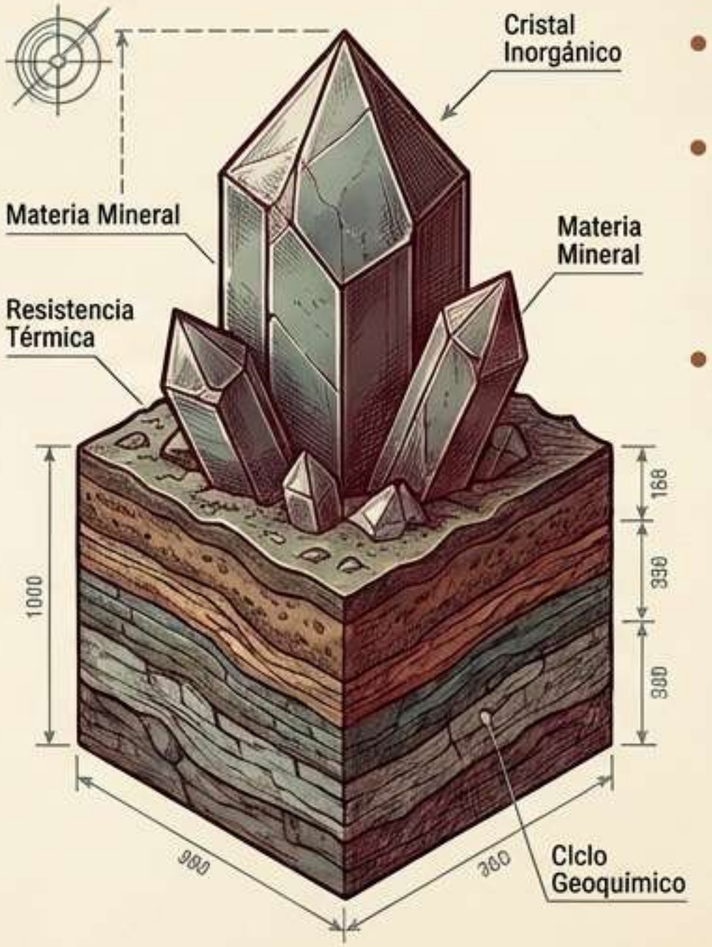
- **Naturaleza**: Compuestos Orgánicos (Contienen Carbono).
- **Vulnerabilidad**: Sensibles al calor (>50°C) y la luz.
- **Origen**: El cuerpo no las sintetiza en cantidad suficiente.



Sensibilidad: >50°C

Space Mono 5

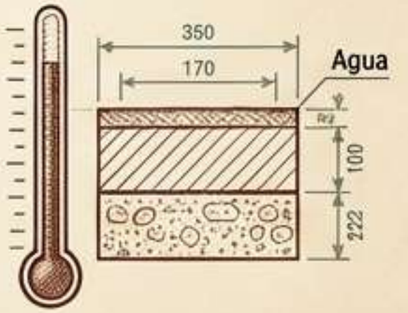
MINERALES



Punto de Fusión: >1000°C

Space Mono 5

- **Naturaleza**: Compuestos Inorgánicos (Sin Carbono).
- **Resistencia**: Indestructibles ante el calor (Punto de fusión >1000°C).
- **Trayectoria**: Corteza terrestre → Plantas/ Animales → Humano.



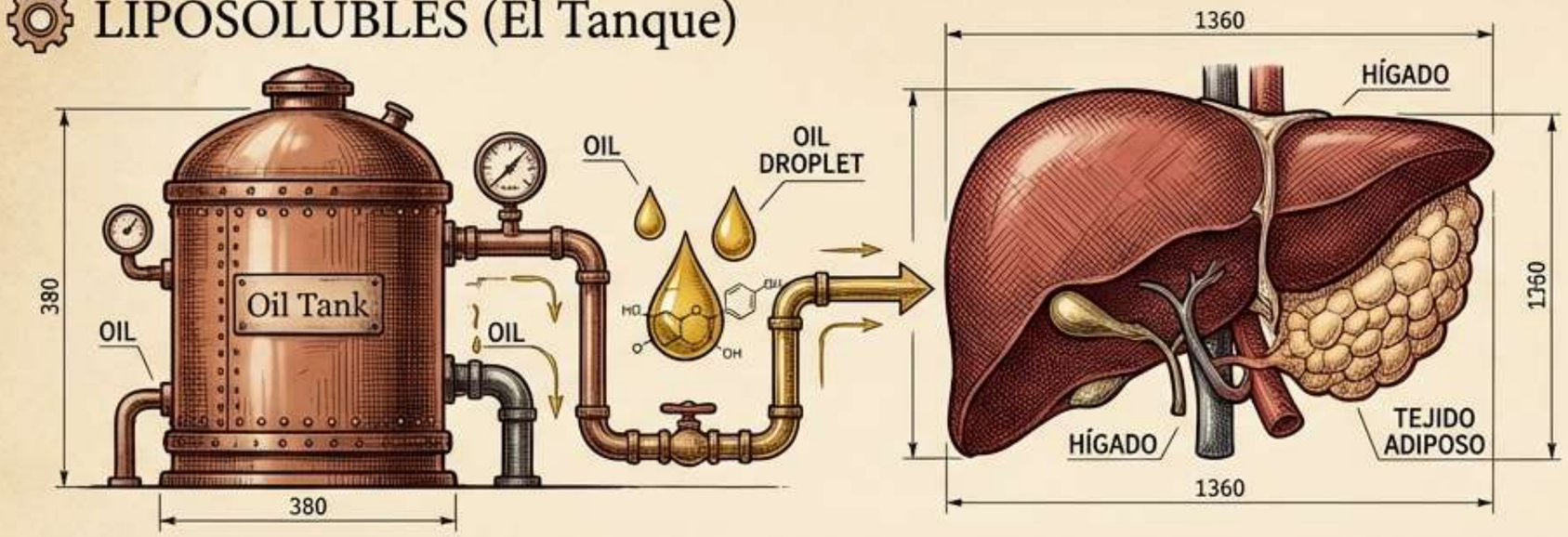
Punto de Fusión: >1000°C

Space Mono 5

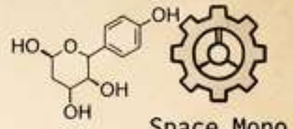
NotebookLM

Vitaminas: Clasificación por Solubilidad

LIPOSOLUBLES (El Tanque)



Vitaminas: A, D, E, K

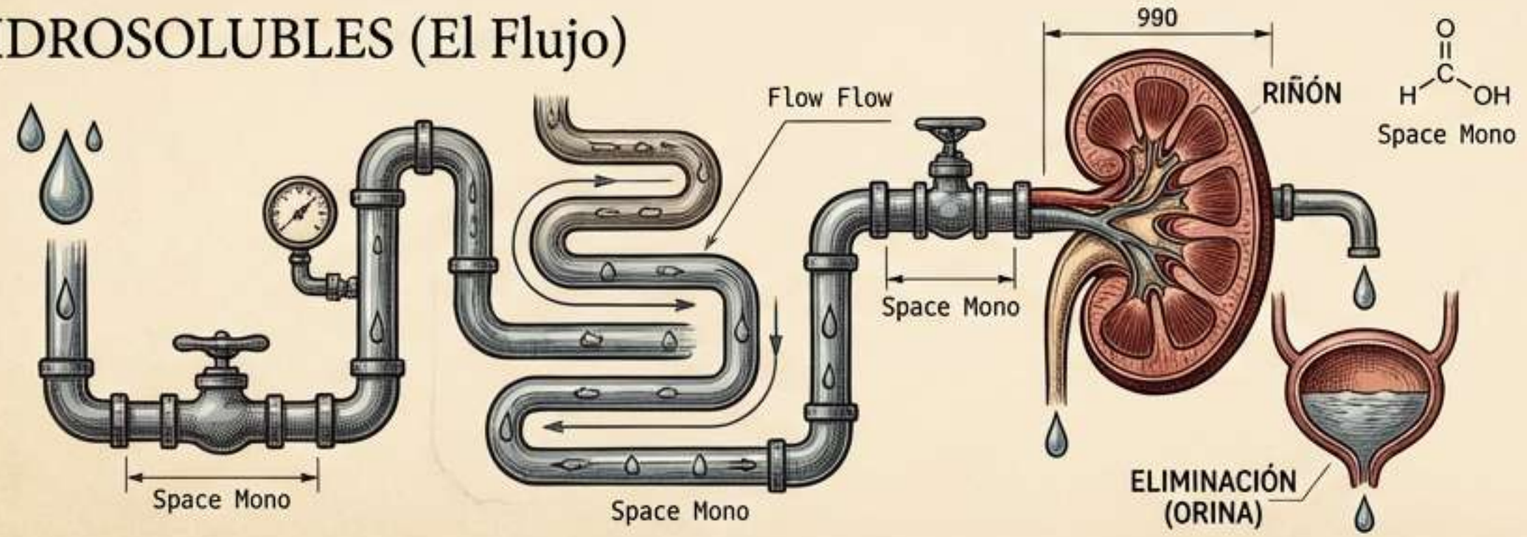


Mecanismo: Se disuelven en grasas y aceites.

Almacenamiento: Tejido adiposo e hígado (Reservas disponibles).

Frecuencia: No se necesitan a diario.

HIDROSOLUBLES (El Flujo)



Vitaminas: Complejo B, Vitamina C



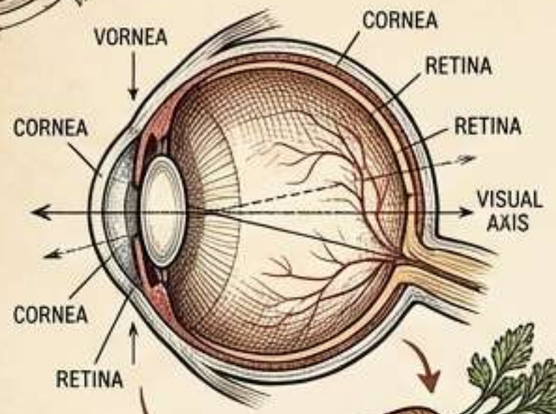
Mecanismo: Se disuelven en agua.

Almacenamiento: No se almacenan (exceso se elimina por orina).

Frecuencia: Necesidad de consumo diario.

NotebookLM

Vitaminas Liposolubles: Reserva y Estructura

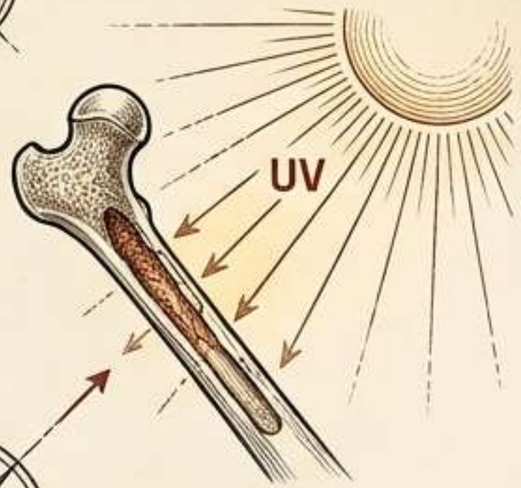


VITAMINA A

Función: Visión, sistema inmune, piel.

Fuentes: Lácteos, huevos, hígado, zanahorias.

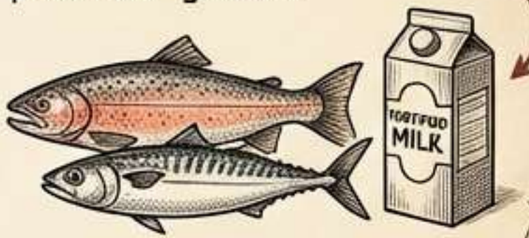




VITAMINA D

Función: Absorción de Calcio/Fósforo (Salud ósea).

Fuentes: Exposición solar, pescados grasos.



VITAMINA E

Función: Antioxidante (protege células).

Fuentes: Aceites vegetales, frutos secos.

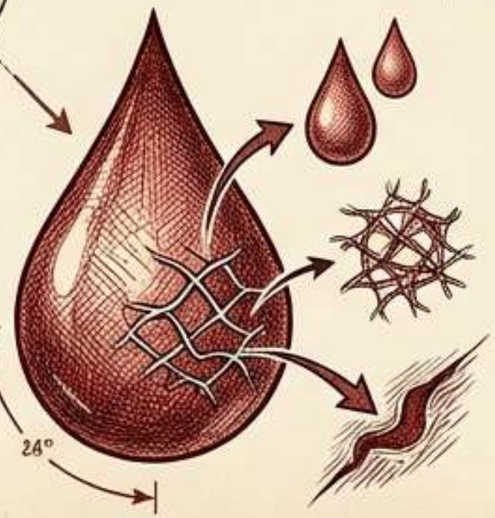




VITAMINA K

Función: Coagulación sanguínea.

Fuentes: Hortalizas de hoja verde (espinaca, brócoli).







REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

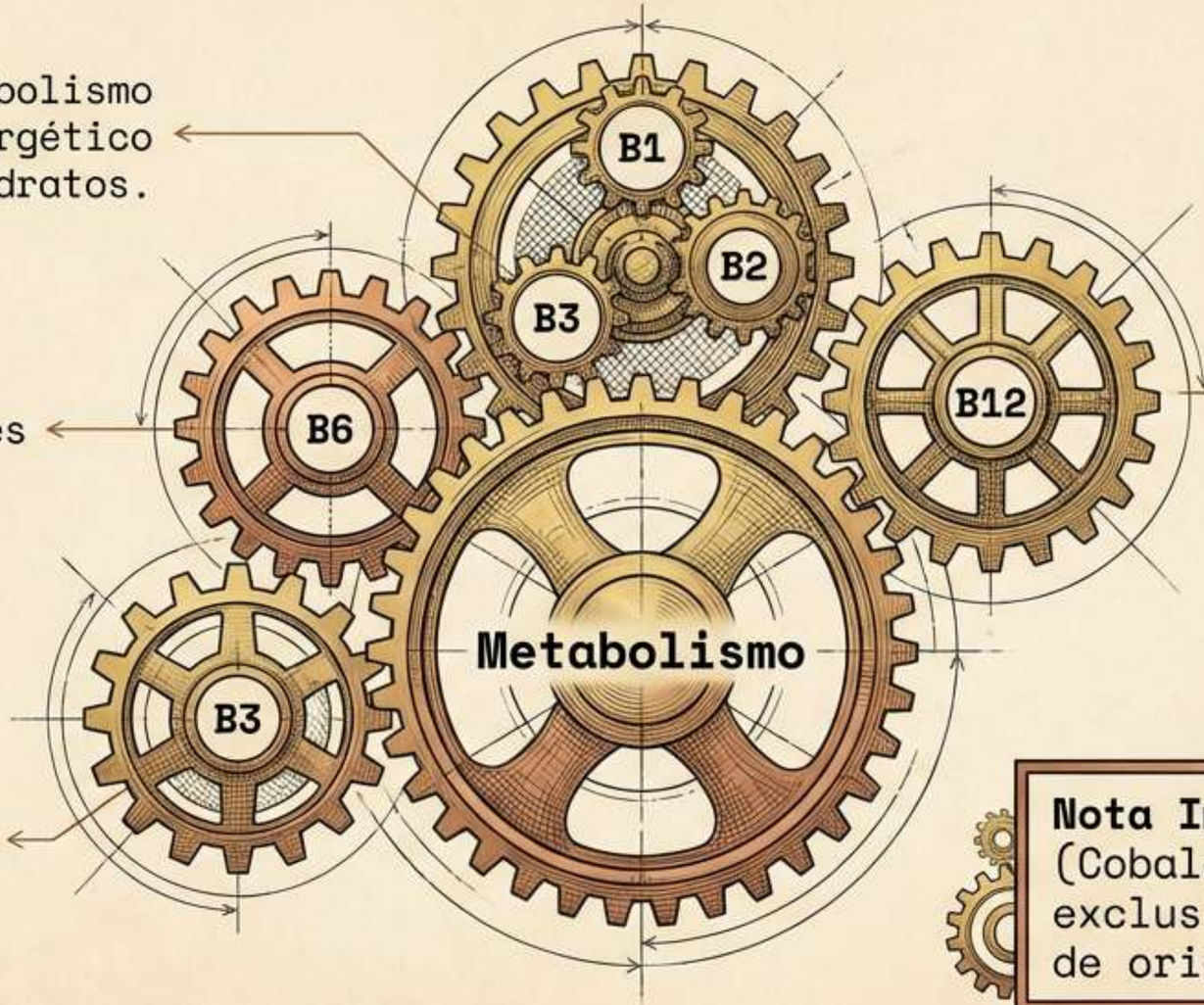
El Complejo B: Generadores de Energía

Grupo de 8 vitaminas que transforman alimentos en combustible.

B1, B2, B3: Metabolismo energético de carbohidratos.

B6: Neurotransmisores y glóbulos rojos.

B5: Síntesis de colesterol y hormonas.



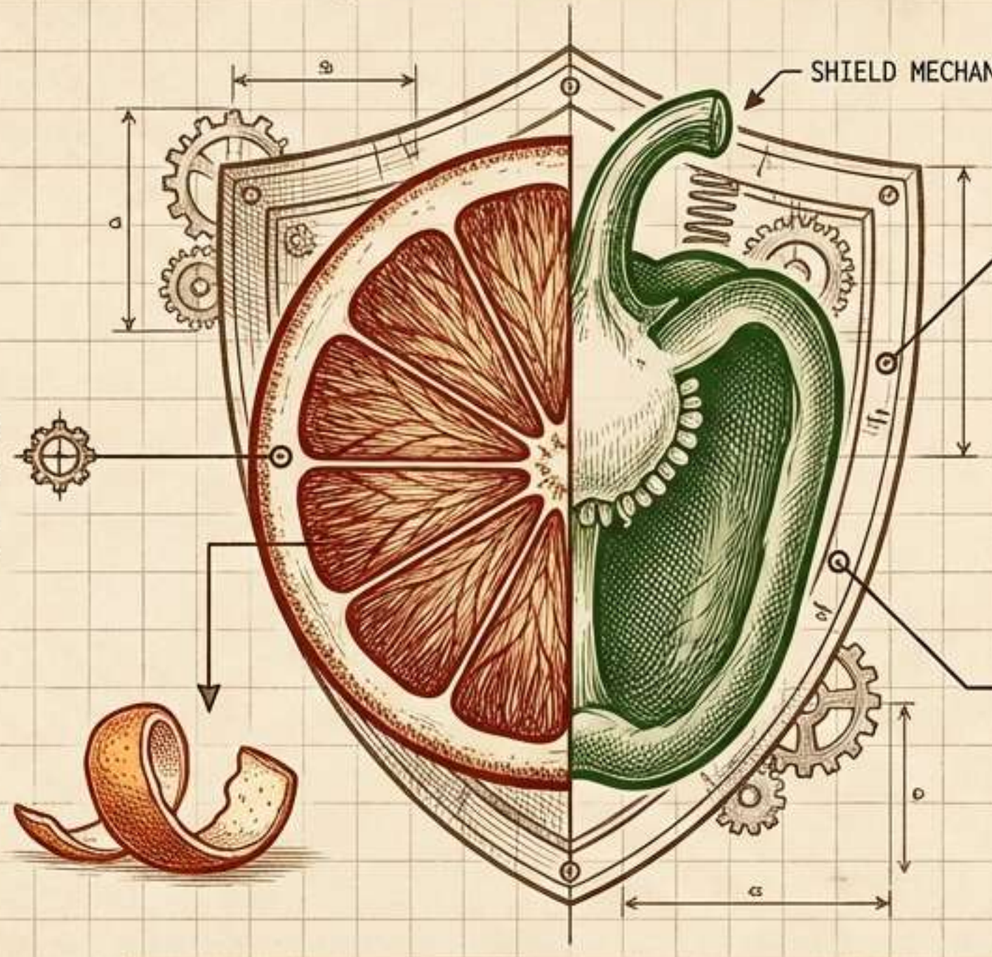
B9 & B12: Síntesis de ADN y sistema nervioso.

Nota Importante: La B12 (Cobalamina) se encuentra exclusivamente en productos de origen animal.

NotebookLM

Vitamina C: Protección y Síntesis

[Space Mono] BIOAVAILABILITY



Síntesis de Colágeno

Vital para la estructura de la piel y tejidos conectivos.

[Space Mono] STRUCTURAL INTEGRITY

Absorción de Hierro

Facilita procesar el hierro de fuentes vegetales (Sinergia clave).

[Space Mono] ENHANCED UPTAKE

Poder Antioxidante

Combate radicales libres y refuerza el sistema inmune.

[Space Mono] FREE RADICAL NEUTRALIZATION

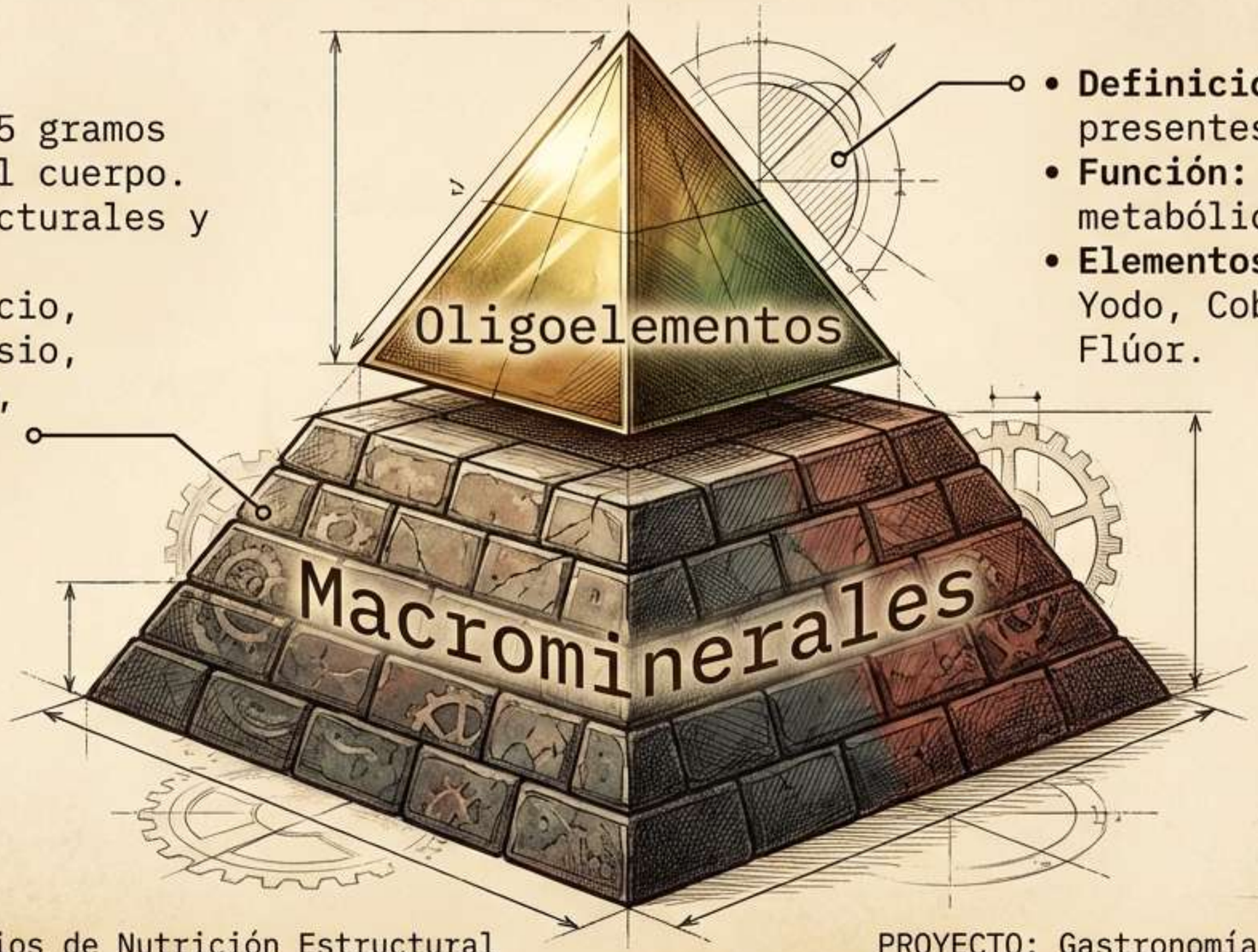
Fuentes principales: Cítricos, pimentón, vegetales frescos.

REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural
PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

Minerales: La Base Elemental

- **Definición:** > 5 gramos presentes en el cuerpo.
- **Función:** Estructurales y de equilibrio.
- **Elementos:** Calcio, Fósforo, Magnesio, Potasio, Sodio, Azufre.



- **Definición:** < 5 gramos presentes en el cuerpo.
- **Función:** Reguladores metabólicos.
- **Elementos:** Hierro, Zinc, Yodo, Cobre, Selenio, Flúor.

REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

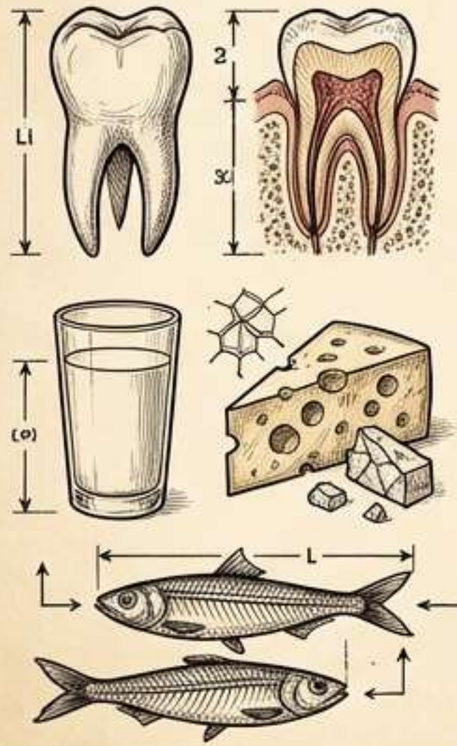
PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

Macrominerales I: Estructura Ósea

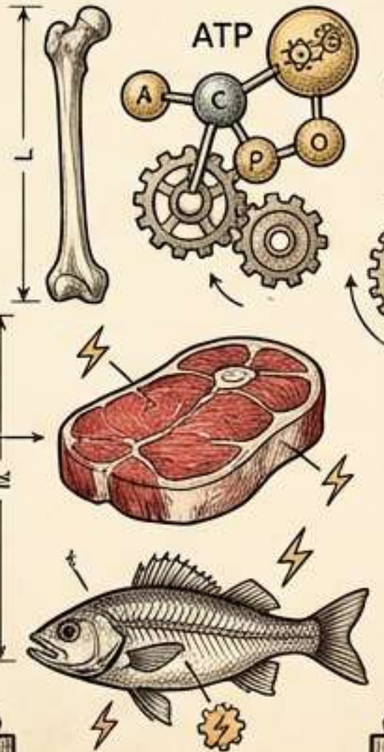
CALCIO

Función: Huesos/dientes, contracción muscular.
Riesgo: Osteoporosis.
(Fuentes: Lácteos, sardinas).



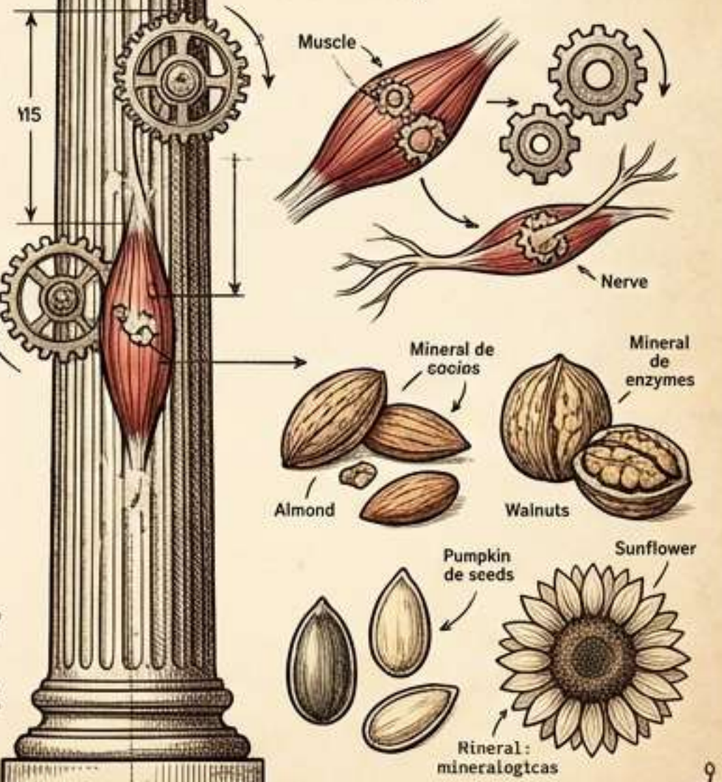
FÓSFORO

Función: Formación ósea, parte del ATP (energía).
(Fuentes: Carnes, pescados).



MAGNESIO

Función: Activación enzimática, función muscular.
(Fuentes: Frutos secos, semillas).



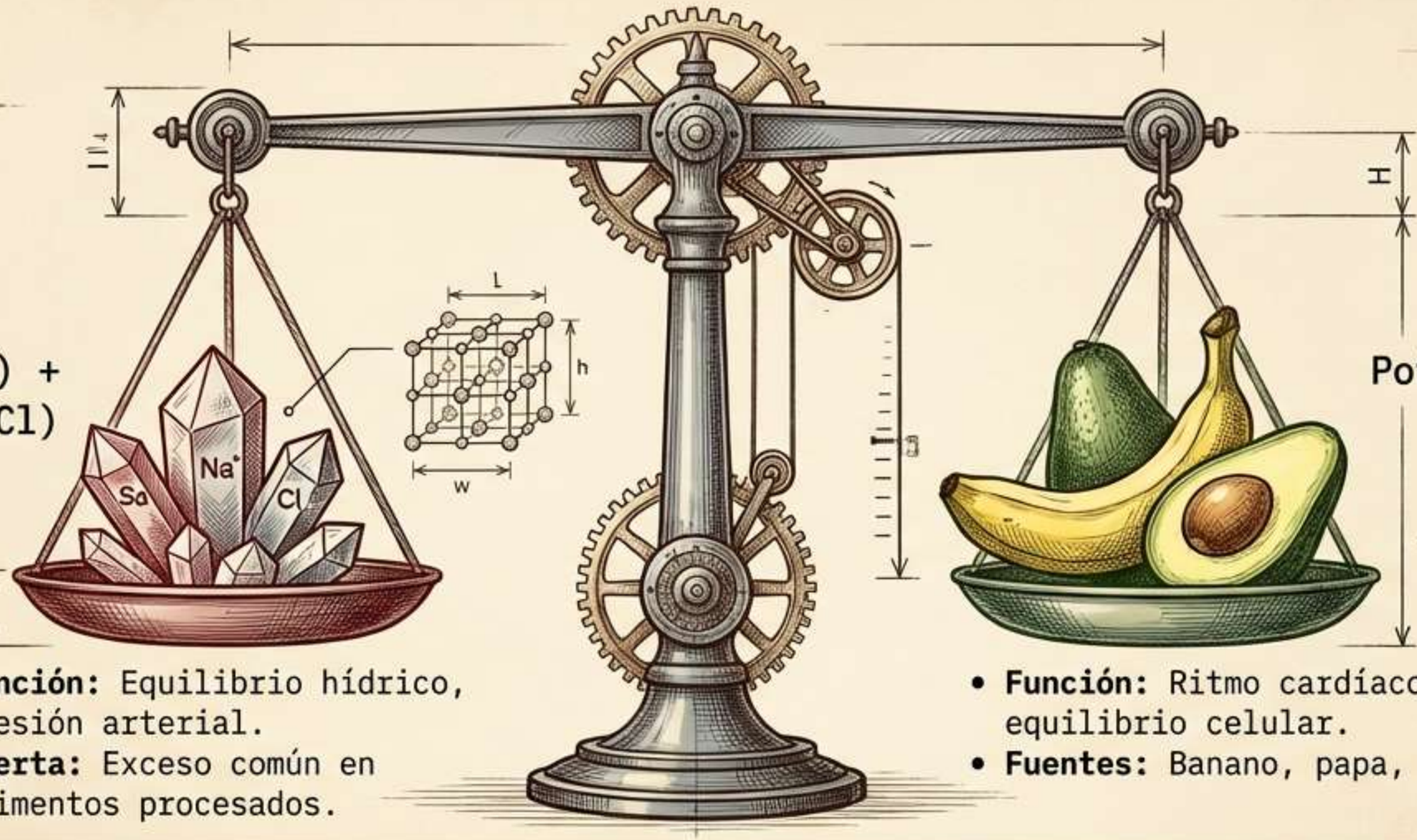
REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

Macrominerales II: El Equilibrio Hídrico

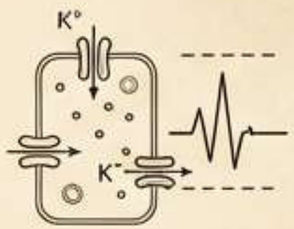
[Space Mono]
BIOAVAILABILITY



Sodio (Na) + Cloruro (Cl)

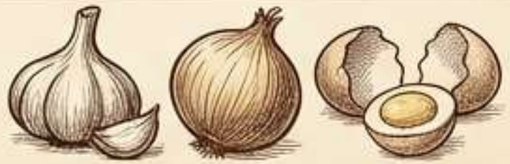
- **Función:** Equilibrio hídrico, presión arterial.
- **Alerta:** Exceso común en alimentos procesados.

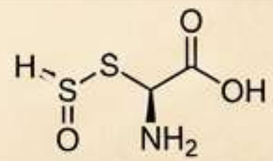
Potasio (K)



- **Función:** Ritmo cardíaco, equilibrio celular.
- **Fuentes:** Banano, papa, aguacate.

AZUFRE: Parte de los aminoácidos para proteínas (Piel/Cabello/Uñas).
Fuentes: Ajo, cebolla, huevos.





REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

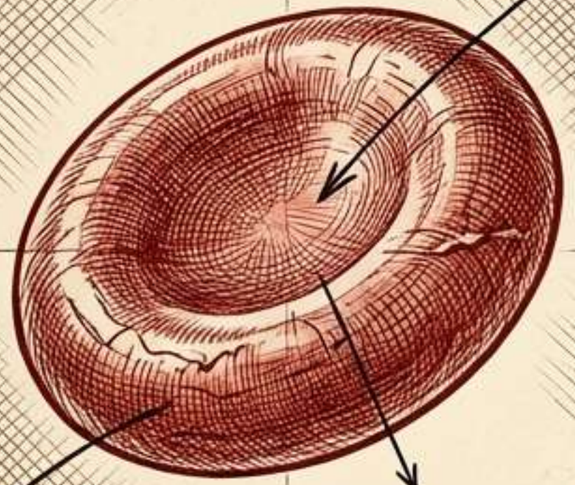
NotebookLM

PROYECTO: Gastronomía Molecu

NotebookLM

Oligoelementos I: Sangre e Inmunidad

HIERRO (Fe)

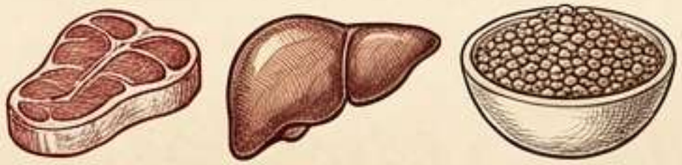


Transporte de oxígeno (Hemoglobina).

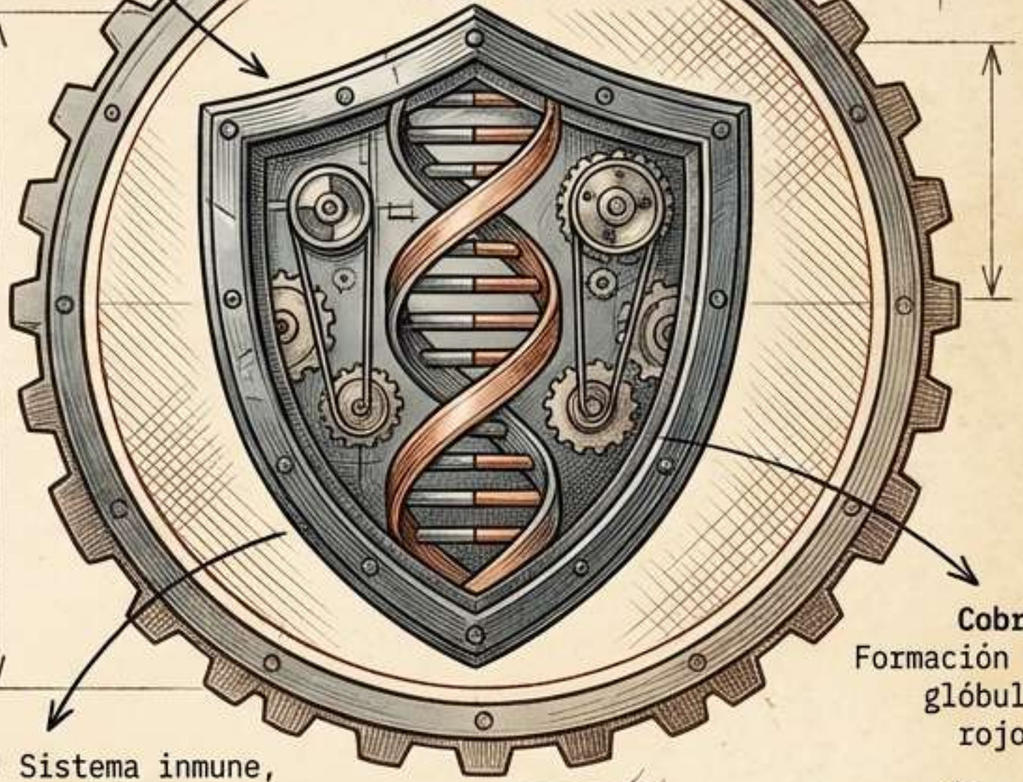
Hemoglobina.

Deficiencia: Anemia, fatiga.

Fuentes: Carnes rojas, hígado, lentejas.



ZINC (Zn) y COBRE (Cu)



Zinc: Sistema inmune, cicatrización.

Cobre: Formación de glóbulos rojos.

Zinc: Sistema inmune, cicatrización.

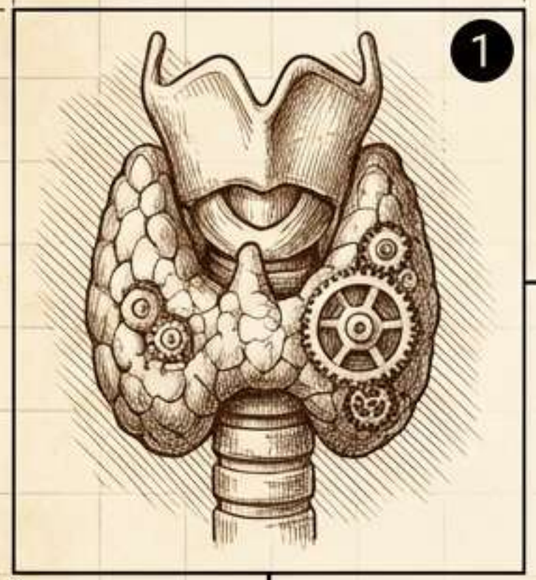
Cobre: Formación de glóbulos rojos.

Fuentes: Mariscos, semillas, nueces.



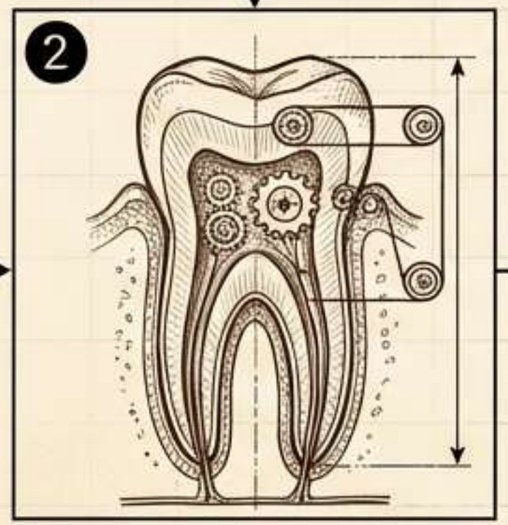
NotebookLM

Oligoelementos II: Regulación Metabólica



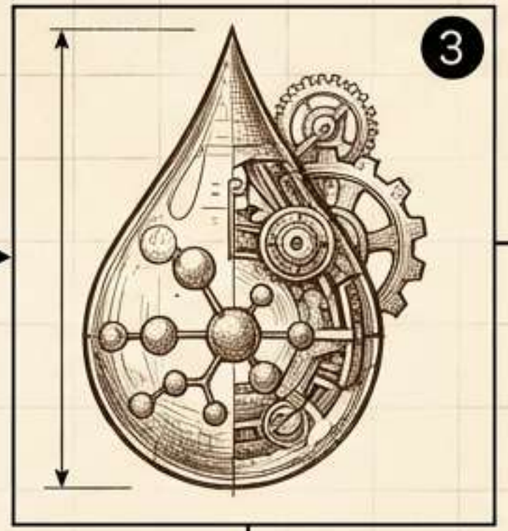
YODO & SELENIO

Hormonas tiroideas y metabolismo basal. (Fuente: Sal yodada, pescado).



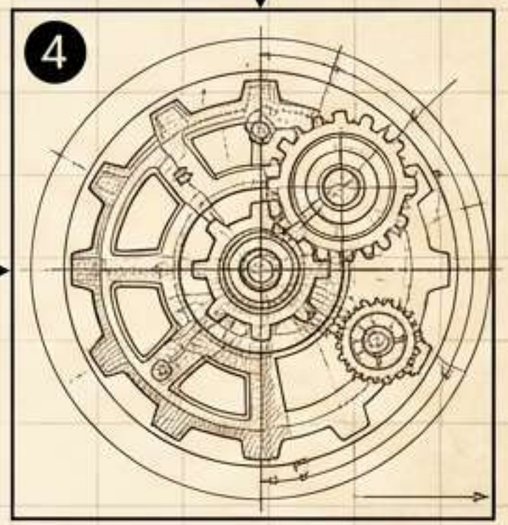
FLÚOR

Fortalece esmalte dental. (Fuente: Agua, té).



CROMO

Regulación de glucosa, potencia la insulina.



MANGANESO

Activador enzimático.

REFERENCIA: Principios de Nutrición Estructural

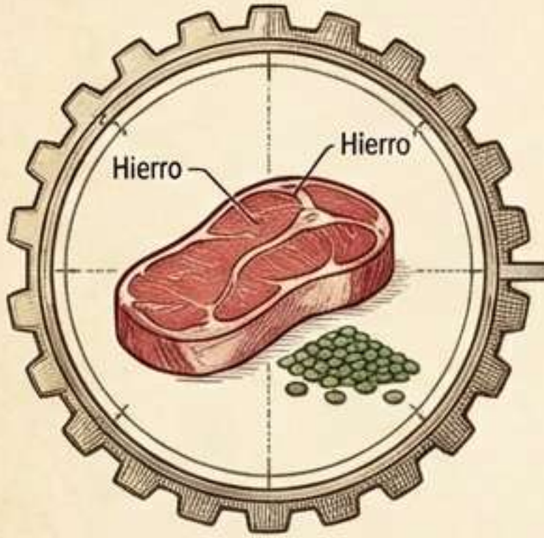
PROYECTO: Gastronomía Molecular V.2.0

NotebookLM

Dinámica Nutricional: Del Suelo al Plato

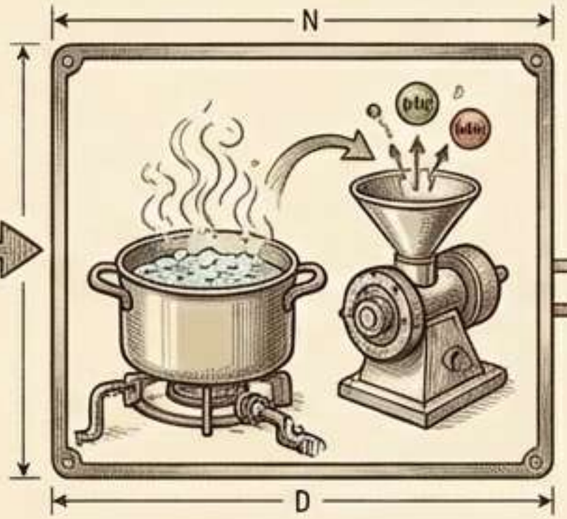
[Space Mono]
BTDAVAILABILITY

Biodisponibilidad



Capacidad de absorción. Mayor en fuentes animales (Hierro hemo).

Procesamiento



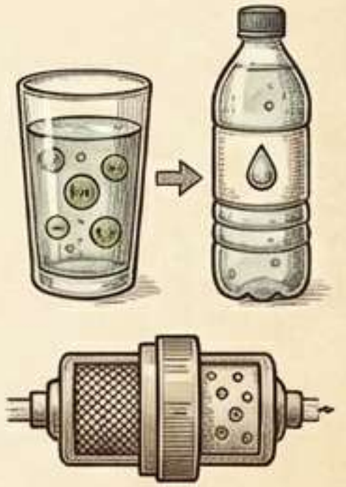
Pérdida de minerales por cocción (lixiviación) o refinamiento.

Restauración



Enriquecimiento (Devolver lo perdido) y Fortificación (Añadir nutrientes extras).

El Agua: El Agua como Ingrediente



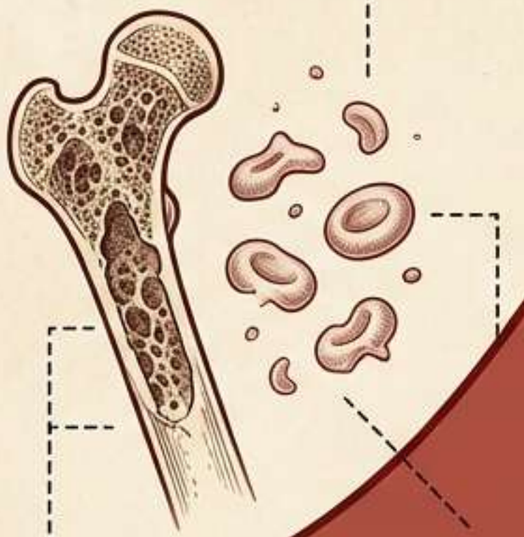
El agua del grifo aporta minerales; el agua embotellada suele tener concentraciones nulas.

NotebookLM

El Espectro de Salud

DEFICIENCIA

Anemia, Osteoporosis, Bocio, Fatiga



ZONA ÓPTIMA

Funcionamiento celular ideal



TOXICIDAD

Riesgo por exceso de suplementos o minerales acumulables



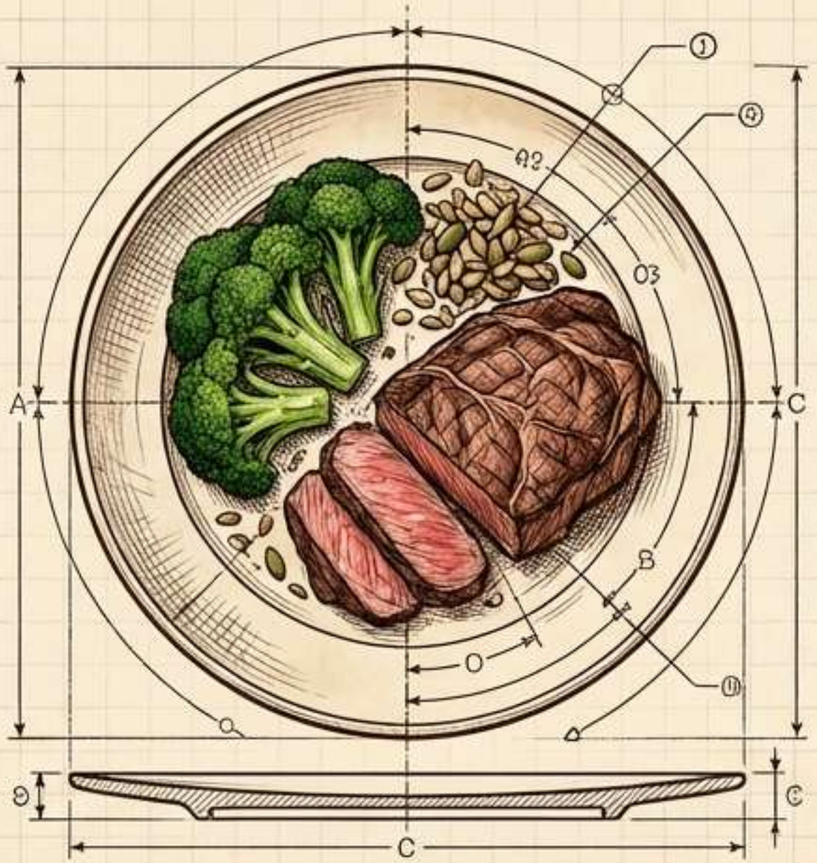
10 50 100 150 200

Principio de Paracelso: La dosis hace al veneno.

NotebookLM

Conclusión: La Sinergia Nutricional

Vitaminas:
Reguladores y Coenzimas (Las llaves de encendido).



Minerales:
Estructura y Transporte (El chasis y la carrocería).

Aunque no aportan energía térmica, son las llaves de encendido del metabolismo. Una dieta variada (animal + vegetal) es la única estrategia para asegurar la integridad arquitectónica del cuerpo.

[Space Mono]
BIOAVAILABILITY

NotebookLM