

Escuela: Agroindustrial 25 de Mayo.

T.T.P: Industrialización de los Alimentos 1.

Cursos: Cuarto Año División 3º y 4º - Ciclo Orientado

Turno: Mañana – Clase: 19/10 y 20/10 - GUÍA 10

Docentes: Lorena Millán - Juan Manuel Rodríguez - Lucas Pacheco.

Contenidos: Alimentos grasos.

HACEMOS UN BREVE REPASO DE LO VISTO ANTERIORMENTE.

1_Lee para informarte.

Artículo 520: Se consideran Aceites alimenticios o Aceites comestibles, los admitidos como aptos para la alimentación por el presente y los que en el futuro sean aceptados como tales por la autoridad sanitaria nacional. Los aceites alimenticios se obtendrán a partir de semillas o frutos oleaginosos mediante procesos de elaboración que se ajusten a las condiciones de higiene establecidas por el presente. Presentarán aspecto límpido a 25°C, sabor y olor agradables y contendrán solamente los componentes propios del aceite que integra la composición de las semillas o frutos de que provienen y los aditivos que para el caso autoriza el presente.

Artículo 521 - (Res 626, 13.8.86): "Los aceites alimenticios se clasificarán de la siguiente manera: 1. Aceite de: corresponde al aceite alimenticio proveniente de una sola especie vegetal. A los efectos de su obtención industrial, se admitirá la presencia de otro aceite en carácter de contaminante en una proporción máxima del 5,0% en peso. Quedan exceptuados los aceites de oliva, los que deberán responder y ajustarse exactamente a su denominación y, por consiguiente, no se admitirá la presencia de ningún otro aceite. Estos productos se rotularán: Aceite de... (llenando el espacio en blanco con el nombre del vegetal del cual procede)." 2. (Res 413, 1.3.83) "Aceite comestible mezcla: Es el aceite alimenticio constituido por la mezcla de 2 o más aceites alimenticios obtenidos de diferentes especies vegetales. Sólo se considerará como tal aquel cuyos aceites componentes estén presentes en una proporción superior al 5%. Este producto se rotulará: Aceite comestible mezcla pudiendo indicarse el nombre de los aceites componentes y sus respectivos porcentajes, en orden decreciente de sus proporciones, con caracteres uniformes, del mismo tamaño y relevancia".

Artículo 522 - (Res 953, 11.6.85) "La representación gráfica del olivo o de sus frutos, o de cualquier otra especie vegetal, las designaciones de fantasía que contengan las palabras olivo y oliva o las correspondientes a cualquier otra especie vegetal, sólo podrán usarse en los rótulos, publicidad y proyectos que se refieran al aceite proveniente de una sola especie vegetal".

2_ Responde las siguientes preguntas

A_ Definición de aceite

B_ ¿Cómo se clasifican los aceites comestibles?

3_ Lee el siguiente artículo, marca las ideas principales y toma nota de lo que no entiendas para consultarle a tus profes.

Manteca o margarina, ¿cuál creés que es más saludable?

Tanto la manteca como la margarina, ambas son altamente energéticas y de gran aporte calórico. Algunos la consumen previo a una cena, untada en un pan y con un poquito de sal, como entrada. Otros, en el desayuno, encima de la tostada. También se puede usar para cocinar, en fideos o papas. En realidad, son muchos sus usos, aunque algunos la consuman con un poco de culpa: estamos hablando de la manteca, o de la margarina.

¿Sigo comiendo la primera? ¿Me debería cambiar a la segunda? ¿Debería borrar ambas de mi alimentación y elegir otro untado?

Hay quienes piensan que son lo mismo, pero no lo son. Y esa equivocación puede surgir de su parecido: físicamente son casi idénticas, y sus usos son similares. Además, ambas son altamente energéticas y de gran aporte calórico. Pero no solo se diferencian porque una es más económica que la otra, hay otros motivos.

Muchos eligieron cambiar la manteca por la margarina. La manteca proviene de la grasa de la leche de origen animal, se obtiene al batir leche o crema con el objetivo de separar los componentes sólidos de los líquidos, en cambio, su contraparte, que se creó como un sustituto de la manteca, se elabora a partir de diferentes tipos de grasas de aceites vegetales, por lo tanto, es de origen vegetal.

Más allá de ser un alimento muy consumido en las casas argentinas, y del mundo, la manteca estuvo en el ojo de la tormenta cuando "sus altos niveles de grasa saturada se asociaron con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca", explica la escuela de Harvard en su portal web.

Muchos tomaron entonces la decisión de excluirla además por su aporte negativo de colesterol y calorías. En ese momento, apareció como reemplazo la margarina.

Hacer el cambio era una decisión bien intencionada, porque la margarina tenía menos grasa saturada que la manteca. Pero, más allá de esto, nunca hubo una evidencia certera de que usarla como reemplaza reduciría las posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o de desarrollar una enfermedad cardíaca.

“Las margarinas más antiguas tenían altos niveles de grasas trans, lo que suponía un doble golpe para la enfermedad cardíaca al elevar los niveles de colesterol malo (LDL) y disminuir los niveles de colesterol bueno (HDL). Muchas personas se sintieron traicionadas o engañadas”, describe Harvard Health Publishing.

La manteca, por su alto contenido de grasas saturadas, permanece en la lista de alimentos para usar con moderación. A diferencia de las margarinas, (que de hecho también se debe consumir en poca cantidad) que no son tan fáciles de clasificar debido a sus cambios en el tiempo. Las viejas, resultaban peores para la salud que la misma manteca.

Algunas de las margarinas más nuevas son bajas en grasas saturadas, altas en grasas insaturadas y libres de grasas trans. Además, son ricas en calorías. Pero si no está en tus planes volver a consumir ni una ni la otra, hay alternativas más saludables. El aceite de oliva es una opción, sumado a otros productos para untar a base de aceite vegetal. Estos, contienen grasas mono y poliinsaturadas beneficiosas

https://tn.com.ar/salud/nutricion/manteca-o-margarina-cual-crees-que-es-mas-saludable_1037280/

C_ Confecciona un cuadro para comparar parecidos y diferencias entre manteca y margarina.

Recomendaciones:

Fecha de presentación: máximo dos semanas después de haber recibido la guía.

Recuerda responder y resolver las actividades en tu carpeta o cuaderno (no hace falta que copies los enunciados o las preguntas si no quieres)

Puedes usar otras fuentes de información aparte de la dada, tienes que escribir en tu cuaderno cual fuente consultaste.

Mail: millanlorena2@gmail.com/ Tel: 264 5150373 en horario de 15 a 21 hs.

lucaspachecoed86@gmail.com Tel: 264 4056910 en horario de 8 a 18hs

juanmanuel140478@gmail.com Tel: 2645198377 en horario de 8 a 17hs

Suerte...nos vemos pronto.