

Escuela Agrotécnica Sarmiento

Curso: 4°

División:3°

Nivel: Secundario Técnico

Ciclo: Orientado

Turno: Mañana y Tarde

2 PI 4° 3°

Profesores integrantes del proyecto			
Espacio curricular	Profesor	Teléfono	Correo
Ed. Física	Fernández Emilse	2645013577	emifersol@hotmail.com
	Matus Ricardo	2644985495	ricardomatus42@hotmail.com
Matemática	Roberto Alemañi	2644638626	alemai.robertodaniel@gmail.com
Física	Arranz Emanuel	2645253924	emanuel_arranz@hotmail.com
Repr. gráfica e Interp. de Planos			
Métodos y Téc. Instrumentales	Correa Pedro	2644172813	lic.pedrocorrea@gmail.com

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO INTEGRADOR

Fecha límite de entrega: 11 de diciembre del 2020

Formato de presentación: en un documento de Microsoft Word, en caso de no contar con los medios para realizarlo de forma digital, podrá ser escrito a mano de forma prolija, clara y completo, el cual debe presentarse a cada docente que corresponda a su curso y espacio

Título:

La energía de los Alimentos y su Proceso

Objetivo General:

Diferenciar los distintos alimentos, Naturales, procesados y ultraprocesados, para una buena alimentación

Objetivos Específicos:

- Incorporar una buena alimentación y actividad física como beneficio para la salud y calidad de vida
- visualizar en gráficos características de distintos alimentos

Capacidades

- *Resolución de Problemas:*
- *Responsabilidad y Compromiso*
- *Pensamiento Crítico*

Contenidos:

- *Salud y calidad de vida*
- *Niveles de procesamiento de Alimentos*
- *Energía*
- *Graficas*

Introducción

Primero vamos a explicarte en qué consiste cada uno y podrás notar muy claramente cuál es la diferencia entre los alimentos naturales, los procesados y los ultra procesados.

Diferencia entre los alimentos naturales, los procesados y los ultra procesados

Alimentos naturales

Son todos aquellos que **no han pasado por un procesamiento industrial**. Es decir, a los que no les han añadido ningún tipo de producto químico, azúcar, sal o conservantes para que tengan una mayor duración.

Son los que puedes conseguir frescos en los mercados y supermercados. De esta forma mantienen todas sus propiedades nutricionales. No han sufrido ninguna modificación genética.

Estos son los que las personas deberían consumir en una mayor medida para poder cumplir con todas las cantidades de vitaminas y minerales que necesita el organismo para poder funcionar correctamente y estén libres de enfermedades, como por ejemplo la obesidad.

Los alimentos naturales son todas las frutas, verduras y vegetales frescos. Así como el pollo, la carne y los pescados que están a la venta en los mercados y que no han pasado por ningún tipo de procesamiento.

Tienden a dañarse muy rápido porque no han tenido ningún añadido químico, por lo que tiene que consumirse lo más rápido posible.

Alimentos procesados

Son alimentos que ya han pasado por algún tipo de **procesamiento industrial**. Le han sido añadidos químicos, sal, azúcar o algún tipo de conservantes. Son los que venden en los supermercados y que necesitan algún tipo de refrigeración para que se puedan mantener en buen estado.

Los alimentos procesados han sido modificados en la industria alimenticia, todo ello en la búsqueda de una mayor durabilidad y así con la correcta conservación pueden durar muchos meses.

Por supuesto provienen de productos que son naturales, pero al recibir algún tipo de químico pueden perder parte de su aporte nutricional.

Con el procesamiento industrial este tipo de alimentos no solo buscan que duren más. Sino que esperan hacerlo más atractivo para la población, con un mejor sabor, mucho más potenciados y de esta manera podrá venderse mucho más.

Los alimentos procesados son:

Los embutidos, leche pasteurizada, jugos y todos aquellos que hayan sufrido una modificación de su estado natural.

También los vegetales en conservas, las frutas en almíbar, alimentos encurtidos.

El queso, jamón, tocineta.

También están los productos ahumados como el chorizo, jamón y demás productos que vengan en este tipo de presentación.

También los alimentos enlatados entran dentro de esta clasificación.

El pescado en conservas, los que vienen con salmuera son alimentos procesados. Ya que fueron modificados para que puedan durar mucho más, le agregaron una gran cantidad de sodio para modificar su sabor. **Dentro de esta manipulación tiende a perder muchas de sus propiedades nutricionales.**

Alimentos ultra procesados

Son los que han sido creados bajo **muchos procesos industriales**. Entre los que se encuentran la hidrogenación, aislamiento, todo con tal de convertirlos en alimentos sumamente atractivos para la población, pero que en nada se parecen al producto que utilizaron desde el inicio.

Son parte de los alimentos que más encontramos en los supermercados y que se consumen mucho más en la población. A pesar de que su valor nutricional es escaso por no decir pocos.

Entre los alimentos ultra procesados se encuentran los congelados. **Carne, pollo, empanizados, vegetales congelados, papas fritas y demás alimentos que vienen bajo esa presentación.**

También son considerados alimentos ultra procesados los que ya vienen listos y solo necesitan ir al microondas como las sopas instantáneas, las pizzas.

Esto se debe a que todos sus ingredientes fueron sometidos a un gran proceso para que su durabilidad sea mucho mayor y dentro de él perdieron casi todo o todo el valor nutricional que pueden tener. Además se les agregan una gran cantidad de grasas, sodio y azúcar para que puedan tener ese gran sabor.

También ocurre con las pastas, sobre todo con los raviolis que vienen rellenos, congelados y que en poco tiempo están listos.

Las mezclas de tortas ya preparadas, todos los snacks salados que tantos nos gustan, los cereales que comemos en el desayuno que no tiene nada de nutritivo ni tampoco contiene la fibra que necesitamos ⁽²⁾, las mermeladas y jaleas industriales.

Las bebidas carbonatadas o refrescos, tan peligrosas para la salud, y las energéticas también son alimentos ultra procesados. Cada vez son más las presentaciones que se encuentran cuando vamos al supermercado.

Como lo pudiste notar cada uno de estos alimentos tienen marcadas diferencias entre cada una de ellos. Lo que los hace muy fácil de identificar en el momento en el que quieres hacer tu compra.

Los alimentos naturales preferiblemente deben ser comprados en los mercados municipales y en los supermercados. En las zonas de frutas y hortalizas, cuando están al natural, como su nombre lo indica.

Son rápidamente perecederos y no tienen etiquetas nutricionales.

Los procesados son los que vienen en latas o envasados al vacío. **Su sabor ha sido modificado ya que les han agregado sal y azúcar**, también algunos de los que se encuentran en las neveras de los supermercados.

Los ultras procesados son artificiales, son los que se encuentran congelados y los snacks.

Son los que más van a ver en el supermercado, hay ofertas en todos los pasillos. Cuentan con muchos anuncios no solo en los locales comerciales, sino que en televisión no paran de promocionarlos. Sin hablar de las redes sociales que cada vez más están presentes. A pesar de ser muy dañino para la salud es de los más consumidos

¿Qué es gozar de buena salud?

Según la organización Mundial de la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social de una persona

Se compone de: El estado de adaptación al medio biológico y socio cultural

El estado fisiológico de equilibrio, es decir, la alimentación

La perspectiva biológica, emocional, social y hábito (realizar actividad Física diariamente)

Actividades

Te invito a que veas el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=qskZ--lQynY>

- Realizar un breve resumen del video, aquellas cosas que te resultaron interesantes, puedes dibujar, escribir, hacer un video corto con alguna frase o comentario, esquema, lo que desees hacer que sea creativo. ¡Suerte con tu creación!
- Te invito a realizar una actividad aeróbica, como hábito, para estar saludable, realizar 30 minutos de una actividad que te guste, puede ser correr, caminar, andar en bici, bailar, lo que te guste hacer y luego comentas, cuál fue tu resultado, como te fue, qué hiciste, cómo te sentiste etc., puedes tomarte una foto.

Representación Gráfica e Interpretación de Planos.

Así como vimos, existen unas normas de calidad estandarizadas para el correcto uso del Dibujo Técnico en nuestro País, éstas son las Normas IRAM.

Estás normas también engloban distintas actividades, como así también lo es en la industria de la alimentación.

Actividades

- 1). Cite ¿Cuáles son las Normas IRAM que se usan en las Industrias de Alimentos?
- 2). ¿Qué establece la Norma IRAM 14201? Resuma brevemente que son las buenas prácticas de manufactura.

Física

La caloría es una unidad de energía, y esto quiere decir que, si determinado alimento aporta 100 calorías, esta será la energía que podría recibir el organismo al consumirlo. El cuerpo necesita energía para vivir, y esta debe provenir de los alimentos que se consumen.

Una caloría equivale a 4.19 Joule. Las calorías de los alimentos se miden por calorimetría, al calentarse un alimento se mide el calor que se aplica y la energía que se libera, las calorías se expresan en kcal/100 g de alimento. Este resultado es lo que determina el valor energético de los alimentos.

Actividades

- 1). ¿Cuántas calorías necesita consumir una persona promedio por día?
- 2). ¿Qué alimentos proporcionan más calorías, los naturales o los procesados?
Fundamenta tu respuesta
- 3). Si 1 caloría equivale a 4,19 Joule.
a). ¿Cuántas calorías son 3352 Joule?

b).¿Cuántos Joules equivalen a 2400 calorías?

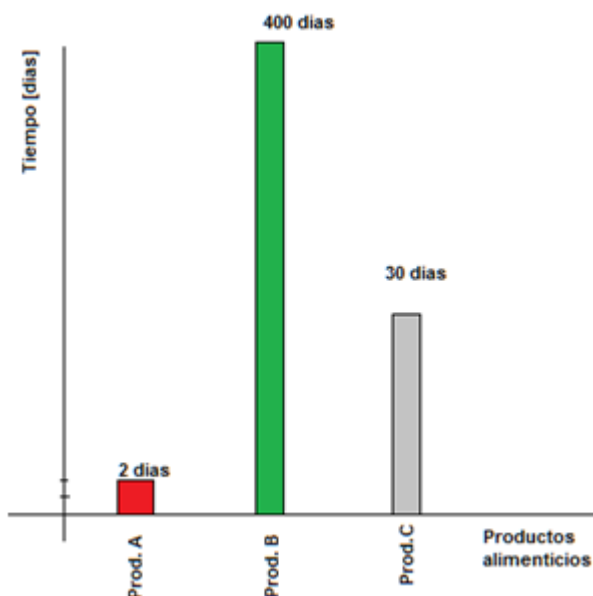
Tus actividades de Física y Representación Gráfica e Interpretación de Planos me las debes enviar como foto a mi whatsapp 2645253924

Matemática

Haciendo referencia al texto citado se observa en el gráfico que representa la duración de tres productos cualesquiera

Actividades

1. Clasificar los tres productos (según su criterio) en Naturales, procesados o ultraprocesados.
2. Realizar un gráfico que indique claramente la duración de al menos cuatro o cinco productos (a su elección) de cada clasificación.
3. Podría hacer un gráfico que indique el nivel de procesamiento de dos o tres productos?(aunque no indique cantidades)



Métodos y técnicas instrumentales

Actividades

1. Teniendo en cuenta el texto citado cuál es la diferencia entre alimentos naturales, procesados y ultraprocesados.
2. A su entender cuál de los alimentos requiere mayor control instrumental.
3. Cual de los alimentos(Naturales , procesado o ultraprocesado según su criterio es más sano

EVALUACIÓN:

- ❖ PRESENTACIÓN EN TIEMPO Y FORMA DEL TRABAJO.
- ❖ GRAMÁTICA
- ❖ CAPACIDAD RESOLUTIVA
- ❖ CAPACIDAD ARGUMENTATIVA.
- ❖ CREATIVIDAD
- ❖ USO DE RECURSOS Y LENGUAJE TÉCNICO

Directivo: Agron Pérez Luis