

Escuela: Cens Zona Oeste

Docente: Vanina Bitrán – Castro Valeria

Año: Primero

Nivel: Secundario

Turno: Noche

Guía N°5

Área Curricular: Agroindustrial

Título de la propuesta: “Términos básicos”

Contenido seleccionados: Conservas. Buena Alimentación .Tipos de conservas caseras.

Desarrollo de actividades:

Recomendaciones generales

La base de una buena alimentación saludable es comer en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Una preparación sencilla, combinada y lo más natural posible, se reflejarán en nuestra salud, piel y cabello.

Para hacer una correcta selección y consumo de los mismos, se los clasifica en diferentes grupos según el aporte que proporciona al organismo:

- Cereales.
- Verduras y Frutas.
- Leche y sus derivados.
- Carnes y huevos.
- Aceites y grasas.
- Azúcar y dulces.

Investiga y responde.

1) ¿Qué beneficio nos traer el comer saludable?

2). Según la clasificación de los alimentos antes mencionada, ¿que nos aporta y proporciona al organismo?

Conservas:

Las conservas de frutas y hortalizas se mantendrán en perfectas condiciones a lo largo del tiempo siempre que se realice un buen control de los microorganismos o de una utilización apropiada, tal es el caso de productos obtenidos a partir de fermentación.

Frutas y Verduras:

Con ellas podemos elaborar una gran cantidad de conservas caseras que nos aportan innumerables beneficios para nuestro organismo. Entre las cuales encontramos las siguientes:

- Mermeladas.
- Dulces.
- Jaleas.
- Jugos.
- Jarabes.
- Frutas al natural.
- Licores.
- Vinos.
- Pickles.
- Salsa de tomate.

3). Investiga y desarrolla cada una de las conservas antes mencionadas. Su definición, características y proceso de elaboración.

4). Elije la conserva que más te guste y elabórala, escribe cada uno de sus pasos.