

PROPÓSITO:

Guía 7 y 8. Solucionar una necesidad del entorno mediante la transformación de materia prima en materia procesada teniendo en cuenta sus propiedades

MOTIVACIÓN:

Piensa y Reflexiona: ¿Qué productos o derivados se pueden sacar de la leche?

EXPLICACIÓN:

Estudiantes...ahora ustedes son chef

Primero vamos a mirar algunas propiedades que tienen las verduras, los vegetales y las frutas. Comer verduras es ganar salud: los expertos en nutrición recomiendan tomar, como mínimo, 400 gramos de verduras diarias.

BENEFICIOS DE COMER VERDURAS:

- ❖ Aportan vitaminas y minerales específicos.
 - ❖ Las verduras, junto a las frutas, son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo.
 - ❖ Ayudan a los pequeños de la casa en el crecimiento y desarrollo de su organismo.
 - ❖ Poseen un alto contenido en fibra.
 - ❖ Contienen antioxidantes, los que te protegen frente a ciertas enfermedades cardiovasculares y relacionadas con la degeneración del sistema nervioso.
 - ❖ Su alto contenido en potasio te ayuda a eliminar el exceso de líquidos.
 - ❖ Las verduras, junto con las frutas, son fuente casi exclusiva de vitamina C.
 - ❖ Son alimentos que carecen de grasas, lo que se traduce en menos colesterol y triglicéridos en tu sangre, es decir en más salud cardiovascular.
- Las puedes incluir en cualquier comida.



Ahora vamos a conocer un poco las **propiedades de las frutas**

- ❖ Aportan Agua en un 80-90%.
- ❖ Fibra alimentaria entre el 1 y el 5%.
- ❖ Vitaminas, en especial vitamina A, C, E y del grupo B.
- ❖ Minerales, sobre todo, potasio, magnesio o fósforo.
- ❖ Antioxidantes como antocianinas, resveratrol o flavonoides.
- ❖ Glúcidos, como la fructosa, la glucosa o la sacarosa, entre el 5 y el 18%.
- ❖ Por cada 100 gramos la fruta aporta una media de 80 calorías.



Clasificación de las frutas

Frutas Neutras: Se caracterizan por ser las más ricas en proteínas, vitaminas, sales, minerales y oligoelementos. Tienen un alto contenido de grasa, fósforo, potasio, azufre y proteínas que fortalecen considerablemente los sistemas muscular e inmunológico. Son: aceituna, avellana, coco, maní, cacao, aguacate, castaña, almendra, nuez y macadamia.

Frutas Dulces: Constituyen el grupo más amplio y se caracterizan por no contener ácidos. Son frutas ricas en vitaminas A, C, E y el complejo B12 y B15. Son: yvapurú, damasco, banana, higo, cereza, acerola, chirimoya, granada, grosella, melón, níspero, mamón, pera, remolacha, sandía, uva dulce y manzana roja.

Frutas Ácidas: Por su alto contenido de ácidos y complejos son excelentes para purificar la sangre, bajar el colesterol, los triglicéridos y el ácido úrico, además son ideales para bajar de peso. No todas contienen ácido cítrico, como es el caso de la piña. Son: piña, kiwi, mburucuyá, mora, naranja, uva, limón, pomelo, toronja y arándano.

Frutas Semiácidas: Tienen un contenido considerable de ácidos menos fuertes, su sabor es más suave y son ricas en proteínas de alto valor biológico. Son: tomate, mandarina, granada, durazno, frutilla, manzana verde, ciruela, guayaba, membrillo, mango, frambuesa y lima.



Otra materia prima que viene de la naturaleza tenemos **las carnes** que proveen de como: agua; proteínas como aminoácidos indispensables como isoleucina, leucina, fenilalanina, tirosina, valina, vitaminas B6, vitamina B12, ácido pantoténico, niacina; y minerales como fósforo, potasio, sodio, zinc y hierro.

EJERCICIOS:

Desarrolla en tu cuaderno u otro medio electrónico (Word, PowerPoint etc) la siguiente actividad:

Realizar el siguiente encabezado:

Área: _____

No. Guía_ _____

Temática: _____

Nombres y apellidos: _____

Grado: _____

Fecha: _____

Lea atentamente la información dada en la presente guía y resuelve

ACTIVIDAD UNO

Con base en la información dada en la presente guía responder:

1. **Que propiedades tienen las verduras o que nos aportan a nuestro organismo**
2. **Dibujar 8 tipos de verduras**

3. Qué tipo de nutrientes nos aportan las frutas
4. Como se clasifican las frutas y citar 3 ejemplos en cada grupo
5. Dibujar 10 Frutas
6. Encontrar 10 términos relacionados con la temática de la presente guía

Ü B K C R V T I U Ó I Ñ G Ü	Palabra
Q P E W T A I R O H A N A Z	<input type="checkbox"/> FRUTAS
N Ú O A U G A F R U T A S Ó	<input type="checkbox"/> VERDURAS
I P P X S M A C A N I P S E	<input type="checkbox"/> CARNES
E S R M E I I Á L S M U É E	<input type="checkbox"/> NUTRIENTES
O Ú O Ó T N E T F O I P A V	<input type="checkbox"/> PRODUCTO
D J D Ñ N E J Ü A I Ó Z E Z	<input type="checkbox"/> PROCESADO
A J U H E R C P U A B R U A	<input type="checkbox"/> MINERALES
S J C T I A É Z G D D R J S	<input type="checkbox"/> AGUA
E H T O R L I H A U Ú N A E	<input type="checkbox"/> FIBRA
C Í O N T E H X R H A O D R	<input type="checkbox"/> ZANAHORIA
O V E G U S Ú A Ó R L Ñ G É	<input type="checkbox"/> APIO
R S I K N Ü S G A U H B É O	<input type="checkbox"/> ESPINACA
P Q O X O O I N L P M H Q Q	<input type="checkbox"/> NARANJA
	<input type="checkbox"/> LULO
	<input type="checkbox"/> AGUA

EJERCICIO DOS (la receta mágica)



Reto: Buenos mis queridos estudiantes, con ayuda de un adulto responsable, ustedes van a transformar materia prima en materia procesada, para ello seleccionan 5 materias primas o más, con ellas van a elaborar un rico producto alimenticio. Le da un nombre a ese 'producto (producto procesado). Toma las fotos o hace un pequeño video cuando lo este haciendo y me lo envía.

Hace una pequeña ficha técnica en su cuaderno con los siguientes datos:

- ❖ Nombre cada una de la materia prima que utilizo
- ❖ Cantidad poder se unidades, libras, litro etc
- ❖ Procedimiento: aquí cuenta el paso a paso de como lo hizo, si se presentaron novedades, por ejemplo no calculo bien alguna materia y le quedo muy duro o muy blanco, salado o muy dulce etc.

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/gastronomia/clasificacion-de-las-frutas-1254179.html>