 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

ELABORACION DE ALIMENTOS DE BAJA COMPLEJIDAD GUIA N°2

Objetivo del aprendizaje n°3

Elaborar productos de baja complejidad gastronómica utilizando equipos y utensilios para procesar las materias primas

e insumos requeridos.

Aprendizajes esperados

PROFESOR: Nicolás Neira y José Luis muñoz Quinteros.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OBJETIVO | Diseñar un menú considerando un equilibrio nutricional en los ingredientes que componen el plato. | PUNTAJE MAXIMO  45 PTS. | PUNTAJE LOGRADO |
| FECHA | Semana del 23 al 27 DE MARZO DE 2020 | 3°A y 3°B | NOTA: |

Lea atentamente la información e instrucciones que se describen a continuación para desarrollar la guía de trabajo.

Desarrolla la actividad en tu cuaderno.

EQUILIBRIO NUTRICIONAL

Adiós a los platos amarillos llenos de arroz, papa, yuca y plátanos. Bienvenidos sean aquellos plagados de maravillosos tonos de verde mezclados con rojos, naranjas, morados y todos los colores que ofrecen las verduras.  
  
Eso recomiendan los especialistas, para quienes la alimentación es crucial para gozar de una buena salud a lo largo de la vida. “Prácticamente el 80 por ciento de todas las enfermedades parten de una mala alimentación”. Para comer bien, las verduras juegan un papel fundamental. Son fuente de antioxidantes y vitaminas, y los primeros le proporcionan un mayor rendimiento al cuerpo, le dan juventud y fuerza. Además, ayudan a erradicar los radicales libres, que son los que se pegan a las células y hacen que se produzcan tumores.  
  
Con respecto a las vitaminas, todas se encuentran en las verduras y son importantes para que el cuerpo absorba nutrientes. “Un plato de colores me da más balance nutricional”  
  
Los expertos en nutrición recomiendan que un plato ideal de alimentación saludable debe estar compuesta por frutas y vegetales de todas las variedades, por granos integrales e intactos como trigo integral, cebada, granos de trigo, quinua, avena o arroz integral, así como preparaciones que contengan estos ingredientes, como la pasta de trigo integral. También los carbohidratos que consumimos comúnmente nos proporcionan energía, entre ellos se encuentran las papas, harinas, maíz, arroz azúcar etc. pero debemos moderar su consumo si no vamos a tener la actividad física suficiente para eliminarlos por completo, ya que al acumularse en el cuerpo estos pasan a transformarse en grasa acumulada. Las proteínas son bien relevantes ya que contienen los aminoácidos que forman los tejidos musculares, presente en alimentos como pescado, pollo, legumbres (habichuelas, leguminosas, fríjoles) y nueces. Los especialistas recomiendan limitar las carnes rojas y evitar las procesadas, como la tocineta y los embutidos.  
  
También aconsejan usar aceites vegetales saludables como el de oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní u otros, y evitar los parcialmente hidrogenados, los cuales contienen las grasas trans no saludables. Recuerdan que si un alimento dice bajo en grasa no significa necesariamente que sea saludable. Deben omitirse las bebidas azucaradas, y limitar la leche y los productos lácteos a una o dos porciones al día.  
  
Esta buena alimentación, dicen los expertos, debe ir acompañada de actividad física, fundamental para controlar el peso y gozar de buena salud.

TIPS A CONSIDERAR PARA DISEÑAR TU MENÚ

INDICACIONES:

En la guía anterior correspondiente a la clase de la semana pasada tuvieron la oportunidad de identificar los diferentes aportes nutricionales de cada alimento, hoy siguiendo con el estilo de una buena nutrición tenemos el siguiente desafío según la información de esta guía que lleva por título equilibrio nutricional.

Debes crear un plato principal por cada día de la semana que aparece en el calendario a continuación, que se compongan con ingredientes que contengan proteínas, carbohidratos y verduras, sin que se repitan durante los 5 días de la semana.

TABLA DE DISEÑO DE MENU SEMANL. (3PTS C/U)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| PLATO PRONCIPAL.  Ejemplo:  **Pechuga de pollo al jugo** (proteína) con **arroz chaufan** (carbohidrato) y **champiñones salteados** (verduras) |  |  |  |  |  |

**EL ESFUERZO DE TU TRABAJO, SERA EL LOGRO DE TUS EXITOS!!!**

Enviar trabajos a los correos:

[munozquinterosj@gmail.com](mailto:munozquinterosj@gmail.com)

[nicolas.n22@gmail.com](mailto:nicolas.n22@gmail.com)