 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**DISEÑO DE MENU Y CARTA**

**GUIA N°6**

**PROFESORES: SANDRA DIAZ Y JOSE LUIS MUÑOZ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OA n°5:** Elaborar cartas y menús para servicios y establecimientos de consumo frecuente o masivo, que consideren la estación año, el tipo de cliente y sus requerimientos nutricionales, la disponibilidad de los insumos. | | PUNTAJE IDELA:  58 pts. | PUNTAJE LOGRADO | NOTA: |
| **OBJETIVO:**  Investiga productos de estacionalidad.  Diseñar menú de 3 tiempos según características nutricionales y de estacionalidad. | |
| **FECHA:** semana 4 al 8 de mayo. | **CURSO:**  4°A |

¡BUENOS DÍAS ESTIMADOS ALUMNOS DEL 4 AÑO A!

**INSTRUCCIONES:**

1. Lea atentamente esta guía para que pueda comprender bien la actividad que se propone a continuación.
2. Esta guía cuenta con puntaje que será importante calificar y demostrar de su parte los conocimientos, para su evaluación.

ACTIVIDADES:

Cuando hablamos de la estacionalidad de los alimentos queremos decir que por normas de la naturaleza todos los alimentos provenientes de la tierra y que son protagonistas en nuestra alimentación se desarrollan por condiciones naturales climáticas, de suelos y sus recursos (hídricos, nutrientes, sol entre otros). De esta manea podemos concluir que los alimentos principalmente vegetales se desarrollan en estaciones específicas del año, otoño, invierno, primavera y verano.

1. Investiga 10 productos vegetales que se desarrollan en la estación de verano en nuestra sexta región del país y adjúntalos en la tabla.
2. Describe Las características de cada producto.
3. Para qué platos de nuestra alimentación tradicional se utilizan principalmente.

PRODUCTOS DE ESTCION DE VERANO: (20 pts)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUCTO. | CARACTERISTICAS | PLATO EN EL QUE SE UTILIZA. |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7 |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |

d.-

Una de las características importantes para el diseño de un menú son los productos de estacionalidad con los que disponemos.

El balance nutricional también es otro factor muy importante a la hora de confeccionar el menú ya que los nutrientes y su balance son importantes a la hora de alimentarnos.

Según las características de los alimentos de estacionalidad investigados ¿Qué tipos de alimentos cumplen con los aspectos nutricionales señalados en la tabla? Menciona dos de cada uno.

(8 pts)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS: | ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO: | ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS: | ALIMENTOS RICOS EN SALES MINARALES: |
| 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 |

**¡BIEN HAS LLEGADO AL FINAL DE ESTE INTERESANTE TRABAJO!**

**FELICIDADES POR EL LOGRO, SALUDOS CORDIALES!!!**

Enviar guía de trabajo todos los alumnos del 4°A, al siguiente correo

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

ATEE. PROFESOR JOSE LUIS MUÑOZ QUINTETOS.