

Enviar los trabajos al correo: czescuelas@gmail.com

TRABAJO INTEGRADOR

Contenido prioritario: MICROBIOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

- 1) ¿Todos los microorganismos pueden ser considerados patógenos?
- 2) ¿Qué condiciones son necesarias para que proliferen las bacterias?

Contenido prioritario: BUENAS PRÁCTICAS

- 1) ¿Cuáles deberían ser algunas medidas de seguridad para reducir el riesgo de contaminación de los alimentos con microorganismos patógenos?
- 2) ¿Qué significan los términos “alimentación” y “nutrición”? ¿Son lo mismo?

Contenido prioritario: ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS

- 1) Buscar información y completar el siguiente cuadro:

Nombre del agente etiológico	Enfermedad que provoca	Síntomas	Prevención
<i>Clostridium perfringens</i>			
<i>Escherichiacoli</i>			
<i>Salmonella sp.</i>			
<i>Clostridium botulinum</i>			
<i>Vibrio cholera</i>			

Contenido prioritario: COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

1) Observar la información nutricional de los siguientes tres alimentos:

ALIMENTO 1	ALIMENTO 2	ALIMENTO 3																											
<p>Información nutricional Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g) Porciones por envase 8</p> <hr/> <p>Cantidad por porción Calorías 100 Calorías de las grasas 20</p> <hr/> <p style="text-align: right;">% de valor diario *</p> <p>Grasa total 2g 3% Grasas saturadas 1.5g 7% Grasas trans 0g</p> <p>Colesterol 10mg 3% Sodio 460mg 19% Total de carbohidratos 4g 1% Fibra 0g 0% Azúcares 4g</p> <p>Proteína 16g</p> <p>Vitamina A 0% • Vitamina C 0% Calcio 8% • Hierro 0%</p> <p><small>* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías</small></p>	<p>Datos de Nutrición Tamaño de la porción 100g</p> <hr/> <p>Cantidad por porción Calorías 169 Calorías de grasa 65</p> <hr/> <p style="text-align: right;">% Valor Daily</p> <p>Grasa total 7g 11% Grasa saturada 2g 11% Grasas Trans</p> <p>Colesterol 68 mg 23% Sodio 42mg 2% Carbohidratos totales 0g 0% Fibra dietética 0g 0% Azúcares 0g</p> <p>Proteínas 24g</p> <hr/> <p>Vitamina A 6% • Vitamina C 5% Calcio 9% • Hierro 2%</p> <p><small>* Porcentaje de Valores diarios están en 2.000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.</small></p>	<p>INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción 50 g (1/4 taza)</p> <hr/> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;"></th> <th style="text-align: center;">Cantidad por porción</th> <th style="text-align: center;">%VD(*)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Valor energético</td> <td style="text-align: center;">167 kcal = 703 kJ</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos</td> <td style="text-align: center;">36 g</td> <td style="text-align: center;">12</td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td style="text-align: center;">3,8 g</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Grasas totales</td> <td style="text-align: center;">1 g</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td>Grasas saturadas</td> <td style="text-align: center;">0 g</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td>Grasas trans</td> <td style="text-align: center;">0 g</td> <td style="text-align: center;">---</td> </tr> <tr> <td>Fibra alimentaria</td> <td style="text-align: center;">2 g</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td>Sodio</td> <td style="text-align: center;">0 mg</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.</small></p>		Cantidad por porción	%VD(*)	Valor energético	167 kcal = 703 kJ	8	Carbohidratos	36 g	12	Proteínas	3,8 g	5	Grasas totales	1 g	1	Grasas saturadas	0 g	0	Grasas trans	0 g	---	Fibra alimentaria	2 g	8	Sodio	0 mg	0
	Cantidad por porción	%VD(*)																											
Valor energético	167 kcal = 703 kJ	8																											
Carbohidratos	36 g	12																											
Proteínas	3,8 g	5																											
Grasas totales	1 g	1																											
Grasas saturadas	0 g	0																											
Grasas trans	0 g	---																											
Fibra alimentaria	2 g	8																											
Sodio	0 mg	0																											

Responder (tener en cuenta el tamaño de las porciones sobre las que fueron medidos los valores):

- ¿Qué alimento contiene más carbohidratos?
- ¿Qué alimento/s evitaría consumir una persona hipertensa? (Recordemos que debe evitar consumir Sodio).
- Un alimento rico en fibras es, generalmente, más aconsejable para prevenir algunas enfermedades del aparato digestivo. ¿Cuál de los tres alimentos cumple con esa condición?
- Si necesitaras incorporar energía rápidamente ¿cuál de los alimentos elegirías?

Contenido prioritario: EL AGUA EN LOS ALIMENTOS

- Investigar sobre los distintos métodos de modificación de los valores de Actividad de Agua empleados en la conservación de alimentos, citando ejemplos y describiendo de qué manera se llevan a cabo.

Contenido prioritario: ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

- Buscar información y completar el siguiente cuadro:

Producción	Ejemplos	Lugar de producción (en Argentina)	Composición nutricional (qué es lo que aporta)	Cómo se consume
CEREALES				
OLEAGINOSAS				
FRUTALES				
HORTALIZAS				

Contenido prioritario: ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

1) Leer el siguiente fragmento de un artículo periodístico (Página 12, 23/11/2020):

En las villas y asentamientos del país, el 64% de las familias que reciben asistencia alimentaria tuvieron durante septiembre y octubre ingresos menores a los 20 mil pesos mensuales, que no les alcanzaron para adquirir la canasta básica, que señala la línea de indigencia. En esta franja de los argentinos que ya venían mal económicamente antes de la pandemia y con la cuarentena se deterioraron todavía más, **la alimentación basada en harinas se agudizó**. El menú diario incluye papas y **la compra de carnes rojas se redujo en favor de las alitas de pollo**. Así lo señala el Instituto de Investigación Social, Económica y Política Ciudadana (...)

¿Por qué se destaca que la alimentación basada en harinas se *agudizó*? ¿Cuál es la relación que tiene esto con las condiciones socioeconómicas? ¿Qué sucede con el consumo de carne vacuna? ¿Cuál es el beneficio nutricional de consumir carne?