

Unidad 7. ^{SEP}Alimentos y nutrición



4

Ciencias Naturales
Guía del docente

¿Qué aprenderás en esta guía?

→ Tipos de alimentos según su procesamiento

→ Métodos de conservación de los alimentos.



Alimentación y Nutrición

La alimentación y la nutrición son fundamentales para la salud y el bienestar humano. La alimentación se refiere al proceso de obtener y consumir alimentos, mientras que la nutrición se centra en cómo estos alimentos afectan nuestro cuerpo y cómo se utilizan para mantener funciones vitales.

Importancia:

- **Salud General:** Una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo, previniendo enfermedades y promoviendo la salud.

- **Desarrollo y Crecimiento:** En niños y adolescentes, una nutrición adecuada es esencial para el crecimiento físico y el desarrollo cognitivo.

- **Energía:** Los alimentos son la principal fuente de energía. Los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) son cruciales para mantener niveles adecuados de energía.

- **Bienestar Mental:** Una buena nutrición está relacionada con la salud mental, afectando el estado de ánimo y la función cognitiva.

Lección 1. Procesamiento y conservación de los alimentos



- Procesamiento de los alimentos

El procesamiento de los alimentos consiste en modificar sus características, para mejorar su sabor, su apariencia o su conservación, entre otras.

Según las necesidades de conservación de un alimento, puede requerir diferentes tipos de procesamiento, por lo que los alimentos se clasifican en alimentos sin procesar, alimentos procesados y alimentos y bebidas ultra procesados.

Los alimentos sin procesar son aquellos a los que no se les han aplicado procesos que alteran sus características. Por ejemplo, frutas, vegetales, pescados y mariscos frescos.

Los alimentos procesados son los que han recibido algún tratamiento, por parte del ser humano. Por ejemplo, frutas en almíbar, queso y panes.

Por último, los alimentos y bebidas ultra procesados son productos preparados industrialmente, a partir de ingredientes derivados de otros alimentos. Generalmente requieren varios procesos durante su fabricación. Contienen ingredientes añadidos como azúcar, grasas, sal, conservantes y saborizantes.



- Métodos de conservación de los alimentos

Existen diferentes métodos para conservar los alimentos del deterioro causado por microorganismos o condiciones ambientales. Algunos son refrigeración, congelación, secado o deshidratación, salazón y ahumado, enlatado, encurtido, concentrado de azúcar, aditivos químicos.

Refrigeración



Mantener alimentos por debajo de la temperatura ambiente, sin que lleguen a congelarse. Se usa, por ejemplo, para verduras y frutas, alimentos de origen animal y comidas preparadas que se van a consumir en un corto periodo.

Congelación



Conservar alimentos por debajo de 0 °C. Se utiliza en productos de origen animal o vegetal que no se van a consumir como productos frescos (por ejemplo, frutas para preparar bebidas) a mediano plazo.

Secado o deshidratación

Extraer el agua de los alimentos. Por ejemplo, frutas deshidratadas.



Salazón y ahumado

Adicionar sal o exponer alimentos al humo de la madera. Estos procesos, generalmente, se aplican a diferentes tipos de carnes.



Enlatado

Almacenar alimentos en latas selladas. Generalmente a los alimentos se les aplican altas temperaturas antes de enlatarlos, para eliminar los microorganismos que podrían dañarlos. Muchas verduras y frutas se pueden conservar con este método.



Encurtidos

Sumergir alimentos en una solución de sal o vinagre. Este proceso se usa en alimentos como verduras.



Concentrado de azúcar

Mantener los alimentos en una solución concentrada de azúcar. Las mermeladas son un ejemplo de esta técnica.



Additivos químicos

Se agregan sustancias químicas a los alimentos para atrasar su descomposición. Los alimentos ultra procesados contienen este tipo de aditivos.



