Liceo Politécnico San Luis

Departamento de párvulo

Asignatura/ Módulo: Alimentación en párvulo

Nivel: cuarto medio

Fecha 7 de abril del 2021

Contacto del docente y horario: nicolasconejeros@politecnicosanluis.cl
+56963740316 de lunes a jueves de 8.00 a 19.00 hrs.

Instrucciones:

Lee atentamente la guía y responde las preguntas que salen al final de ésta.

el cuestionario

Objetivo de aprendizaje

- Conocer las bases para alimentación – nutrición infantil saludable .
Nociones elementales
- Alimenta a niños y niñas menores de 2 años favoreciendo gradualmente su autonomía en un ambiente de bienestar integral que revela las interacciones positivas, previniendo situaciones de maltrato y vulneraciones de derechos, resguardando las condiciones de salud, higiene y seguridad y considerando los procedimientos del SEDILE.

Higiene en la elaboración de alimentos

Las infecciones causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los principales problemas sanitarios, problema que debe evitarse durante la manipulación de los mismos. De esta manera, cuando hablamos de medidas de higiene, nos referimos aquellas prácticas adecuadas en la manipulación de los alimentos, comenzando desde su compra y almacenado, hasta la preparación y servicio de los mismos. Dentro de las medidas más importantes, hay que tomar en cuenta la higiene personal, el estado de salud, y propiamente, el manejo higiénico en la preparación de los alimentos.

HIGIENE PERSONAL

Además de ser un hábito que debe llevarse a cabo de manera cotidiana, la higiene personal es necesaria para una adecuada preparación de alimentos. La limpieza corporal general, el lavado de manos y las uñas cortas y limpias son claros ejemplos de buenas prácticas. Otras medidas muy aconsejables para reducir la posible contaminación de los alimentos son: No comer mientras cocinamos, no estornudar ni toser sobre los alimentos y recogerse el cabello.

Salud

Cuando no nos sentimos del todo bien o presentamos algún síntoma de enfermedad, es recomendable no manipular alimentos. Si tenemos lesiones en las manos, secreción de nariz, náuseas, fiebre o vómito, es preferible no acercarnos a la cocina. De igual manera, al momento de preparar los alimentos se recomienda retirar anillos, pulseras y el reloj de mano. De esta manera, evitamos los focos de infección.

Medidas higiénicas durante la elaboración de los alimentos

Una vez que hayamos tomado en cuenta las recomendaciones anteriores, es necesario evitar la contaminación de los alimentos al momento de prepararlos, ya que justamente es durante esta etapa donde se cometen la mayor cantidad de errores o faltas higiénicas. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Lava frecuentemente todas las superficies.
- Todos los instrumentos que utilizamos para la preparación y servido de la comida deben estar perfectamente limpios. Lávalos primero con jabón y luego desinfectalos con cloro.
- Desinfectado de rutas y verduras
- Los alimentos que necesitan cocción, recuerda cocerlos perfectamente.
- Evita tener los alimentos preparados a temperatura ambiente. ¡Almacénalos en el refrigerador!
- Evita la contaminación cruzada. No pongas en contacto alimentos crudos con alimentos cocidos.
- No cortar la cadena de frio de los alimentos congelados o refrigerados.
- Observa siempre la fecha de caducidad de los alimentos que vayas a consumir.

Concepto de Alimentos.

Los alimentos son productos naturales o procesados por la industria alimentaria; deben estar aptos para el consumo humano y aportar sustancias nutritivas y nutrientes para nuestro organismo tales como: Proteínas, Hidratos de Carbono. Grasas, Vitaminas, Sales Minerales principalmente.

Los Nutrientes son compuestos químicos que en diferentes cantidades forman parte de los alimentos y que cumplen funciones específicas en nuestro organismo.

Alimento "Apto para el consumo humano "significa que el alimento o producto, está bien preparado o elaborado en forma higiénica, y según corresponda adaptado a la etapa del desarrollo del niño. No debe tener cuerpos extraños u otros elementos contaminantes: es decir es inocuo, sano que no cause enfermedades ni accidentes. El alimento se puede ingerir (beber y/o masticar : Mascar y masticar, moler, deglutir, digerir, por el organismo para absorber y asimilar sus nutrientes.

Los alimentos pueden causar dependencia sicológica en las personas- Estos alimentos, dejan de ser positivos para la salud de quienes los ingieren,

Ejemplo: por ideas fijas...quiero comer o ingerir sólo yogurt, o solo completo o solo sopas del tipo maruchan ,. Desplazando a otros alimentos que aportan nutrientes importantes para nuestro organismo.

Hay ciertos tipos de nutrientes en los alimentos que pueden producir daño orgánico :Intolerancia,, rechazos en algunas personas . Esto se debe a que las capacidades orgánicas en algunas personas están limitadas para utilizar algún tipo de nutriente específico. A veces causan graves daños en el organismo y de por vida. No todos los alimentos tienen una connotación positiva: Depende de quién lo va a ingerirlo. ¿Quién va a comerlo?

Los alimentos deben ser reconocidos como tales por las personas, de acuerdo a sus principios y a la cultura que está inserta en una comunidad.. También debemos considerar los hábitos alimentarios, que de ser razonables debemos respetar.

Los alimentos deben ser ingeridos en un ambiente de tranquilidad, grato; bien masticados, para poder deglutirlos y realizar un buen proceso digestivo, obteniendo así el máximo provecho de ellos.

Los alimentos se clasifican de muchas maneras, siendo las más básicas:

- 1.- Según su origen en la naturaleza: origen animal, vegetal y mineral
- 2.- Según su aporte nutricional (Será tema de estudio más adelante) .

Los Alimentos Procesados por la Industria Alimentaria sufren una serie de cambios en sus características principales ,por la adición de productos químicos llamados “ ADITIVOS “con el propósito de :

- 1.-Alargar la vida útil del alimento, conservándolos Ej. Atún enlatado ,en aceite
- 2.- Modificar: Consistencia, color, sabor, Es decir modificar sus características organolépticas ,para hacerlos más apetitosos o para,
- 3.- Crear productos o alimentos nuevos ej Fideos, helados .hamburguesas, gelatina. y muchos otros más.

Las características organolépticas de los alimentos se refieren a todas aquellas cualidades que podemos observar en los alimentos a través de nuestros órganos de los sentidos, sin usar instrumento alguno.

Los nutrientes

Proteínas

Las encontramos en todo el organismo, en el músculo, en el hueso y en los líquidos corporales. Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos pero especialmente en algunos momentos determinantes (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia), en los cuales los requerimientos son mayores debido al aumento en la formación de tejidos. Todas las proteínas se forman a partir de la unión de 20 aminoácidos. Se encuentran en alimentos de origen animal (como los huevos, carnes y pescados o la leche y sus derivados), y en algunos de origen vegetal (legumbres, cereales o frutos secos).

Grasas

Las grasas o lípidos constituyen el nutriente energético por excelencia. Además suministran los ácidos grasos esenciales y proporcionan al organismo las vitaminas A, D, E y K. Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte, sobre todo de grasa saturada, es perjudicial para la salud. Distinguimos varios tipos:

→ Grasas saturadas: las grasas de origen animal son ricas en ellos.

→ Grasas monoinsaturadas: presente en el aceite de oliva, aguacate y aceitunas.

→ Grasas poliinsaturados: dentro de ellos encontramos los omega 6 (se encuentran en los aceites de semillas) y los omega 3 (presente especialmente los pescados sobre todo los azules).

Vitaminas

Las vitaminas son nutrientes esenciales, ya que no pueden sintetizarse en el organismo y han de ser ingeridos con la dieta. Su función principal es la de regular reacciones metabólicas que tienen lugar en el organismo. Son necesarios en cantidades muy pequeñas, pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales.

Minerales

Son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento del metabolismo. Los minerales pueden desarrollar tanto una función reguladora (formando parte de hormonas y enzimas) como estructural (por ejemplo calcio y fósforo en el hueso o hierro en la hemoglobina).

Fibra

Desempeña funciones fisiológicas sumamente importantes como estimular los movimientos intestinales. Por ello la fibra está indicada en casos de estreñimiento. También existe una asociación entre la incidencia de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer y las poblaciones que tienen dietas pobres en fibras. Los alimentos ricos en fibra tienen un alto poder saciante que nos ayuda a combatir la obesidad.

ACTIVIDAD

Responde las siguientes preguntas, de acuerdo con lo informado en el texto anterior-

- 1.- ¿En cuántos puntos se clasifican los nutrientes?
- 2.- ¿En qué alimentos encontramos en las proteínas?
- 3.- ¿En qué etapas se vuelve más importante el consumo de proteínas?
- 4.- ¿Cómo se clasifican los alimentos según su naturaleza?
- 5.- Que rol cumple la higiene al momento de elaborar o manipular alimentos, fundamente su respuesta
- 6.- ¿Cuáles son los tres tipos de grasas que se describen en la guía?
- 7.- el déficit de vitaminas que puede causar
- 8.- Nombra 5 alimentos naturales
- 9.- Nombra 5 alimentos procesados por la industria alimentaria
- 10.- Busca en Diccionario significado de:
a) Ingerir b) Digerir c) Deglutir d) Inocuo
- 11.- ¿Cuándo los alimentos están aptos para el consumo humano?