



**DOCENTE**

**ANA LIGIA AYALA ESTUPIÑAN**

**ASIGNATURA - GRADO**

**AGROINDUSTRIA -11**

### **INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA**

#### **A. LO QUE SABEMOS**

Estudiantes del grado undécimo, seguimos con nuestro tema “**LA CARNE, SU CONSERVACION Y PROCESAMIENTO**”, este producto Versátil y de uso diario en las cocinas del mundo, debe tener un cuidado especial, no solo en su manejo sino en su conservación Y su procesamiento.

#### **B. APRENDAMOS ALGO NUEVO**

Por favor copiar en el cuaderno los siguientes conceptos que te ayudaran a resolver las preguntas o actividades.

Los alimentos de origen animal no son esenciales para una dieta adecuada, pero son un complemento útil para la mayoría de las dietas, en especial las de países en desarrollo que dependen sobre todo de un alimento básico rico en carbohidratos, como un cereal o una raíz tuberosa. La carne, el pescado, los huevos, la leche y los productos lácteos suministran proteína de alto valor biológico, que en general es un buen complemento de los alimentos vegetales con un contenido limitado de aminoácidos. Estos productos son además ricos en otros nutrientes.

#### **LA CARNE DE RES**

Uno de los debates más comunes en la actualidad, es si realmente el consumo de carne es necesario para garantizar la salud de las personas. A continuación, te compartimos 5 razones por las que comer carne es pieza clave para lograr llevar una dieta saludable y equilibrada.

1. Es una de las principales fuentes de proteína

Las **proteínas** son los pilares de la vida, ya que se encuentran en cada **célula** de nuestro cuerpo. Nuestros órganos y tejidos están hechos, en su mayoría, de proteínas. Para saber más sobre la función de estos nutrientes.

2. Aporta vitamina B12

Entre las principales funciones de esta vitamina se encuentran, producir glóbulos rojos saludables, mantener un adecuado funcionamiento del sistema nervioso y participar en la síntesis del ADN.

3. Mejora el rendimiento



REPÚBLICA DE COLOMBIA

Departamento de Arauca

Institución Educativa

**AGROPECUARIO MUNICIPAL**

DANE: 381001002035 ICFES: 050302 NIT: 800170889-0

**RESOLUCIÓN No 3071 DE 23 OCTUBRE DE 2023**



Por sus propiedades nutricionales, la carne se convierte en un elemento importante para el rendimiento ya que ayuda a fortalecer y construir los músculos, permite la correcta oxigenación del cuerpo y convierte los alimentos en combustible. Conoce más acerca del papel de la carne en la dieta de un atleta.

4. Es pieza clave en el desarrollo cerebral

Estudios realizados por la universidad de Harvard, lograron descifrar que, gracias al consumo de carne, el tamaño y la forma del cerebro cambiaron. En la actualidad se ha demostrado que es esencial consumir carne para mantener el funcionamiento óptimo del cerebro.

5. Fuente de hierro hemínico

El **hierro** es un nutriente necesario para la formación de **hemoglobina**, la cual es una proteína presente en los glóbulos rojos y su principal función es llevar oxígeno a todas las células del cuerpo.

## **CARNE DE AVES**

Concretamente, la carne blanca, como el pollo o el pavo, además de aportar proteínas de alto valor biológico, apenas tiene grasas saturadas, lo que la convierte en un alimento altamente saludable. Por ejemplo, una pechuga de pollo o pavo puede aportar entre el 46% y el 49% del valor diario de proteínas que necesita un adulto medio. En definitiva, este tipo de carne, además de ser una importante fuente de proteínas, lo es de vitaminas del grupo del complejo B como la B1, B3, B5, B6, biotina, B12 y de minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio, el hierro y el zinc. Además de ser un alimento ideal en las dietas hipocalóricas por tener muy poca grasa y por su alto contenido en agua, la carne de ave es un alimento muy indicado para deportistas, porque ayuda a recuperar masa muscular, restaurando los tejidos dañados durante un entrenamiento.

También ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y estimula el sistema inmunológico. Asimismo, es idóneo para niños y ancianos por su fácil digestión. Por todo lo anterior, desde la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (Addinma) indican que el consumo recomendado de carne de ave sin piel es de 3-4 veces a la semana, con un tamaño de ración de unos 125 a 150 gramos. Y es que además de sus beneficios nutricionales, la carne de ave destaca por su sabor y la versatilidad de su preparación.

## **CARNE DE PESCADO**

El pescado, en general, es un alimento rico en proteínas de alto valor biológico, las cuales contienen todos los aminoácidos esenciales, también es rico en grasas que contienen una alta proporción de ácidos grasos insaturados, así como en vitaminas y minerales.

Esta composición tan adecuada para la nutrición humana, lo es también para los microorganismos que normalmente se localizan a nivel de las branquias, mucus que recubre la piel y contenido abdominal y que, durante su crecimiento tras la muerte del animal, lo irían descomponiendo progresivamente, si no se le pusiese freno al proceso. En este proceso de descomposición también intervienen los propios enzimas del animal que, del mismo modo que los microorganismos, degradan las proteínas, grasas, etc.

Por todos estos motivos se dice que el pescado (al igual que la carne, leche, etc.) es un alimento muy perecedero, es decir que se altera rápidamente, lo que requiere que sea mantenido en las debidas condiciones de conservación hasta que sea consumido y que sea adquirido lo más fresco posible.



REPÚBLICA DE COLOMBIA

Departamento de Arauca

Institución Educativa

**AGROPECUARIO MUNICIPAL**

DANE: 381001002035 ICFES: 050302 NIT: 800170889-0

**RESOLUCIÓN No 3071 DE 23 OCTUBRE DE 2023**



El grado de frescura con que el producto llega al mercado y por tanto se pone al alcance del consumidor, es un factor de gran importancia en relación con la calidad del pescado

### **LA CARNE DE CERDO**

La carne de cerdo representa un beneficio importante a nivel salud y nutrición, pues los placeres y benéficos que proporciona esta carne, la sitúan dentro de las fuentes nutricionales más recomendadas que poseemos. Sin olvidar que los procedimientos de crianza han añadido elementos que equilibran el perfil lipídico y va a repercutir en las posteriores cualidades de la carne consiguiendo que esta tenga un óptimo nivel nutricional (Villarino, 2004).

La carne de cerdo contiene un 18-20% de proteínas de alto valor biológico. Prácticamente no tiene hidratos de carbono, que se pueden complementar al cocinar. Es rica en vitaminas del grupo B y en minerales como hierro, zinc, fósforo y potasio. Lleva poco sodio, lo cual es positivo si mantenemos este contenido bajo al cocinar o, sobre todo, en la elaboración de derivados (embutidos). La presencia de purinas (precursores del ácido úrico) es moderada. El contenido calórico no es muy alto (120-330 kcal/100 g), sobre todo en las partes magras. En cambio, los embutidos aportan más energía (400-600 kcal/100 g), razón por la cual hay que consumirlos con bastante moderación.

### **C. EJERCITEMOS LO APRENDIDO**

Con estos conocimientos anteriores vas a responder las siguientes preguntas, que te ayudaran a comprender mas el tema.

1. Porque es importante el consumo de carne (res, pescado y aves)
2. Que nutrientes aportan (carne de res, pescado, aves, cerdo) a las personas que los consumen.
3. Elabora un cuadro sobre las propiedades nutricionales de las carnes que vimos en la guía.
4. Como se deben conservar estos productos para su mejor duración, sin que se contaminen y no pierdan sus propiedades.
5. Que subproductos podemos elaborar con estos tipos de carnes, explica

### **D. APLIQUEMOS LO APRENDIDO.**

La carne sea de los diferentes animales que consume el hombre a significado un aporte nutricional para los niños, es supremamente importante su consumo, pero a medida que aumentamos de edad solo necesitamos mantener nuestro cuerpo. Realiza la siguiente actividad.

- Realiza con tu familia esta pequeña encuesta que aplicarás con las siguientes preguntas.



REPÚBLICA DE COLOMBIA

Departamento de Arauca

Institución Educativa

**AGROPECUARIO MUNICIPAL**

DANE: 381001002035 ICFES: 050302 NIT: 800170889-0

**RESOLUCIÓN No 3071 DE 23 OCTUBRE DE 2023**



- ¿Qué tipo de carne prefiere?
- ¿cuál es la preparación que mas le gusta?
- ¿qué subproducto consume?
- ¿cuál es la técnica de conservación que más se utiliza en casa para conservar este alimento?

Regístrala en tu cuaderno y escribe el nombre de las personas que hiciste las preguntas.

#### **EVALUACION:**

El proceso de verificación de aprendizajes se realizará al reestablecer el proceso académico de forma presencial, por lo tanto, **NO** es necesario enviar imágenes, videos o demás formatos al docente titular de la asignatura.

**FIRMA DEL DOCENTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COORDINADOR:** \_\_\_\_\_