****

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO DE GASTRONOMÏA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

**GUÍA N°1**

**TEMA: Conceptos Básicos**

**MÓDULO : Planificación de la producción gastronómica**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso 3º\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020**

**Aprendizaje esperado :Selecciona insumos, utensilios y equipos, de acuerdo al tipo de producción a elaborar, considerando las normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos.**

**INSTRUCCIONES**

**LEA la guía enviada, Imprima la guía (o de lo contrario cópiela en su cuaderno) y péguela en el cuaderno de PLANIFICACIÓN, realice la actividad entregada al final de la guía. EN CASO DE DUDAS ENVIARLAS AL CORREO**

**gastronomíacestarosa@gmail.com**

Conceptos básicos

1. Alimentos : Productos naturales o elaborados que aportan una mezcla de sustancias nutritivas y energía necesaria para el organismo.

2.- Alimentación : Proceso pre oral, voluntario, que consiste en la ingestión de alimentos para mantener un adecuado estado nutricional.

3.- Apetito : Estado consiente caracterizado por el deseo de comer, producido por la influencia de factores como la vista, el olor, el gusto y la idea de comer algunos alimentos.

4.-Hambre : Estado fisiológico y psicológico que sufre el individuo, cuando la ingesta alimentaria no satisface sus necesidades nutricionales.

5.- Porciòn : Cantidad determinada de un producto alimenticio.

6 .- Ración : Alimento o preparación que consume una persona en cada tiempo de comida, es decir desayuno, almuerzo , once y cena.

7.-Dieta : Mezcla de alimentos sólidos y líquidos que consume un individuo. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, y de los hábitos alimentarios.

8.- Nutrición : Proceso post oral que sufren los alimentos ingeridos, convirtiéndose en las sustancias finales que el organismo utiliza para obtener energía y abastecer sus requerimientos.

9.- Sustancias nutritivas : Sustancias químicas que contienen los alimentos, indispensables para cumplir funciones energéticas, de crecimiento y desarrollo corporal.

10.- Metabolismo : Es el conjunto de transformaciones que experimentan los alimentos ingeridos por los organismos vivos, con el fin de mantener en funcionamiento la maquinaria de la vida.

11.- Caloría : Unidad de medida de energía. Se aplica a la energía que entregan los alimentos al ser digeridos en nuestro organismo.

Actividad:

I. Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?

2. ¿Cuál es la diferencia entre alimento y sustancia nutritiva?

3. Indique tres diferencias que existen entre el apetito y el hambre.

4. ¿Cuál es la semejanza entre porción y ración?

5. Explique en detalle que es el metabolismo.

6. Explique qué es una caloría.

II. Encuentre en la sopa de letras 20 conceptos relacionados con la guía.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L | O | O | S | E | U | Q | A | R | O | R | E | M | O | C | O | M | I | D |
| H | U | E | V | O | B | P | T | O | D | A | T | L | A | P | N | O | T | A |
| O | R | A | A | N | E | C | T | E | A | M | N | X | T | O | R | C | A | S |
| R | A | T | A | T | O | N | M | E | R | O | N | M | I | R | A | L | A | S |
| A | R | O | I | T | E | C | R | O | I | O | M | C | C | L | R | N | O | T |
| G | O | T | A | M | O | B | I | C | I | R | I | M | O | B | I | O | L | E |
| U | O | L | I | R | M | O | R | C | M | R | T | R | R | M | O | O | A | N |
| H | O | L | A | A | R | O | A | M | T | R | I | M | A | B | N | N | R | R |
| C | A | R | H | I | P | R | Ñ | U | N | A | R | T | O | S | C | A | E | A |
| E | N | A | N | O | F | E | N | O | S | O | I | A | R | M | E | P | P | C |
| L | O | I | R | A | T | N | U | L | O | V | O | M | I | T | L | A | R | O |

III. Conteste el siguiente puzle relacionado con la materia según pauta dada

