****

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO DE GASTRONOMÏA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

**GUÍA N°2 (Con Respuestas)  
TEMA: “CLASIFICAR FRUTAS Y VERDURAS”**

**MÓDULO : Elaboración de alimentos de baja complejidad**

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

**Aprendizaje esperado :**

Aplica técnicas de cortes en alimentos de origen vegetal, aplicando las normas de higiene, haciendo uso eficiente de los insumos y disponiendo de los desechos de forma responsable, considerando la prevención de riesgos propios de la actividad.

**INSTRUCCIONES**

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

**gastronomíacestarosa@gmail.com**

**LAS FRUTAS**

**Se denomina fruta a aquellos frutos comestibles, de plantas cultivadas o silvestres que por su sabor generalmente dulce, ácido, por su aroma intenso y agradable y por sus propiedades.**

**Las frutas aportan vitaminas, minerales y fibra. Es importante saber por qué son tan importantes las Vitaminas: La fruta destaca por su contenido de vitamina A y C. La primera sirve para desarrollar estos nutrientes: la visión y los huesos. La vitamina C ayuda también a fortalecer los huesos y encías, además de reparar los tejidos. Hay que tener en cuenta que la fuente principal de vitamina C, por no decir la única, es la fruta.**

**Minerales: En las frutas hay sobre todo potasio y magnesio. El potasio ayuda a que nervios y músculos se comuniquen y a que fluyan los nutrientes por las células. El magnesio es fundamental en la nutrición humana, sirviendo para las reacciones bioquímicas del organismo. El hierro es otro mineral que se encuentra en prácticamente todas las frutas aunque en poca cantidad. En este caso, hay que tener en cuenta que la vitamina C es esencial para que el hierro pueda absorberse de forma correcta, por eso es importante tomar estos dos nutrientes.**

**Las frutas se clasifican de la siguiente manera :**

**1.- FRUTOS DEL BOSQUE : Son frutos agridulces y jugosos ,que crecen en una planta tipo enredadera, se caracterizan por su color rojo y por ser pequeños, dulces o ácidos, son de un color intenso y son sacados de arbustos silvestres. Ejemplo : frutilla, mora, frambuesa, etc.**

**2.- FRUTOS TROPICALES : Son aquellos que crecen en ambientes cálidos, no soportan bajas temperaturas porque se dañan. Ejemplo : plátano, piña, mango, coco, etc.**

**3.- FRUTOS CÍTRICOS : Son conocidos como frutos ácidos, carnosos, con gajos envueltos en una cáscara . Tienen un alto contenido de ácido cítrico. Ejemplo : limón, naranja, mandarina, pomelo, etc.**

**4.- FRUTOS SECOS : Tienen un bajo contenido de agua, posee menos del 50% de agua, son muy energéticos, ricos el lípidos y proteínas. Ejemplo : almendras, nueces, maní, etc.**

**LAS VERDURAS**

Las verduras también son llamadas hortalizas, son plantas comestibles que se cultivan especialmente para aprovechar, las hojas, tallos y flores.

Se comen frescas, en ensaladas y también cocidas. Se caracterizan por su color predominante que es el verde, debido a la presencia de clorofila, aunque hay verduras que no son verdes, como las papas, zapallo, zanahoria, cebolla, berenjenas, etc.

Las verduras son una fuente de vitaminas saludables para el ser humano, las verduras están llenas de vitaminas que son una de las principales fuentes para el organismo. Poseen antioxidantes, minerales, agua y fibra, por eso es tan importante y beneficioso que se consuma verduras en la dieta diaria.

Las verduras se clasifican en :

a) Verduras de hoja : repollo, lechuga, acelga, espinaca.

b) Verduras de raíces : zanahoria, rábanos.

c) Verduras de tallo : Apio, espárrago.

d) Verduras de bulbos : ajo, cebolla, cebollín, puerros.

e) Verduras de tubérculos : papas

f) Verduras de flor : brócoli, coliflor, alcachofas, Bruselas.

g) Verduras de frutos : Tomates, berenjenas , ají, pimentón, etc.

h) Legumbres verdes o frescas : arvejas, habas.

ACTIVIDAD

I. Conteste las siguientes preguntas.

1. Defina de acuerdo a la guía qué es una fruta.

***R: Se denomina fruta aquellos frutos comestibles, de plantas cultivadas o silvestres que por su sabor generalmente duce, acido, por su aroma intenso y agradable y propiedades.***

2. Defina de acuerdo a la guía qué es una verdura.

***R: Las verduras llamadas hortalizas, son plantas comestibles que se cultivan especialmente para aprovechar las hojas tallos y flores, se comen frescas en ensaladas y también cocidas.***

3. Indique qué nutrientes aportan las frutas.

***R: Las frutas aportan vitaminas, minerales y fibras. Las frutas tienen un alto contenido de vitamina A y C.***

4. Indique qué nutrientes aportan las verduras.

***R: Las verduras son una fuente de vitaminas saludables, poseen antioxidantes, minerales agua y fibra.***

5. Indique la clasificación que tienen las frutas.

***R: Las frutas se clasifican en: Frutos del bosque, frutos tropicales, frutos cítricos, frutos secos.***

6. Indique la clasificación que tienen las verduras.

***R: Las verduras se clasifican en: Verduras de hoja, verduras de raíces, verduras de tallo, verduras de bulbo, verduras de tubérculos, verduras de flor, verduras de frutos, legumbres verdes o frescas.***

7. ¿Cuáles son las diferencias entre una fruta y una verdura?

***R: Por lo general las verduras se comen en ensaladas y las frutas en postres, y su aporte nutritivo son diferentes.***

8. Indique tres ejemplos de frutos del bosque, frutos tropicales y frutos cítricos.

***R: Frutos del bosque: Frutilla, mora, frambuesa.***

***Frutos tropicales: Plátano, piña, mango.***

***Frutos cítricos: Limón, naranja, pomelo.***

9. Indique tres ejemplos de verduras de hojas, de flor , y bulbos.

***R: Verdura de hojas: Repollo, lechuga, acelga***

***Verdura de flor: Brócoli, coliflor, alcachofa***

***Verdura de bulbos: Ajo, cebolla, puerros***

II. Del siguiente recuadro pinte y complete el nombre de la fruta o verdura correspondiente indicando su clasificación, en caso de no poder hacerlo en forma digital, busque un recorte de cada imagen y péguelo en su cuaderno.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FRUTAS O VERDURAS | CARACTERÍSTICAS DE BUENA CALIDAD | IMAGEN |
| **FRUTILLA** | Mide entre 3 a 5 cm de largo, son rojos, de sabor dulce y aroma característico | Resultado de imagen para dibujo de frutilla para colorear |
| **PLÁTANO** | Fruto alargado de color amarillo | Resultado de imagen para dibujo de platano para colorear |
| **CEBOLLA** | Piel lisa y sin manchas, sin partes blandas, no deben estar brotadas | Resultado de imagen para dibujo de cebolla para colorear |
| **CHOCLO** | Granos amarillos al pincharlos debe salir un líquido amarillo lechoso. Hojas verdes | Resultado de imagen para dibujo de choclo para colorear |
| **PIÑA** | Posee cáscara gruesa y dura, de color verde o pardo amarillento. Sabor dulce y de pulpa jugosa. | Resultado de imagen para dibujo de piña para colorear |
| **NARANJA** | Forma esférica y chata en sus polos, de color naranjo. Gajos alargados, sabor dulce con matices ácidos, de abundante jugo. | Resultado de imagen para dibujo de naranja para colorear |
| **BRUCELAS** | Hojas frescas y apretadas, de color verde claro. | Resultado de imagen para dibujo de bruselas para colorear |
| **PEPINO** | Firmes, tierno, de cáscara vede y sin manchas amarillas. | Resultado de imagen para dibujo de pepino para colorear |
| **PAPAYA** | Carne muy pegajosa, amarilla. Posee en su interior semillas negras, rodeadas de una capa gelatinosa. | Resultado de imagen para dibujo de papaya para colorear |
| **CHIRIMOYA** | Tiene forma de corazón, piel de color verde y pulpa blanca, contiene numerosas semillas aplastadas de color negro. Su pulpa es aromática y dulce. | Resultado de imagen para dibujo de chirimoya para colorear |
| **ACELGA** | Hojas bien verdes, sin manchas, firmes y tiernas. | Resultado de imagen para dibujo de acelgas para colorear |
| **ALCACHOFA** | Hojas apretadas y tiernas, tiene el fondo poco desarrollado, hojas verdes, puntas separadas | Resultado de imagen para dibujo de alcachofa para colorear |

III. Realice el siguiente puzle según pauta dada

