



GUÍA No. 5

DOCENTE: ANA LIGIA AYALA ESTUPIÑAN

ASIGNATURA: Agroindustria

GRADO: 11°

TIEMPO: Semana del 13 al 17 de Septiembre

META DE APRENDIZAJE: Conoce, explicar y elaborar algunos productos cárnicos.

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

A. **VIVENCIA:** *(Transcribe este punto a tu cuaderno y responde las dos preguntas)*

Estudiantes del grado 11, entramos en el último periodo de clase, para lo cual tenemos el siguiente tema del cual quisiera saber tu opinión.

1. ¿Qué son los productos cárnicos?
2. ¿Has elaborado algún producto cárnico? explica la respuesta
3. ¿Cuáles son las carnes que más consumen en tu casa? Argumenta la respuesta

B. **FUNDAMENTACION CIENTIFICA:** *(Has un resumen o síntesis de este punto y consígnalo en tu cuaderno).*

LA CARNE Y SU HISTORIA

La carne es el tejido animal, principalmente muscular que se consume como alimento. Se trata de una clasificación coloquial y comercial que solo se aplica a animales terrestres, normalmente vertebrados: mamíferos, aves y reptiles, pues, a pesar de que podría aplicarse a los animales marinos, estos entran en otra categoría, la de pescado, especialmente los peces, los crustáceos, moluscos y otros grupos suelen recibir el nombre de mariscos. Mas allá de su clasificación biológica, otros animales como los mamíferos marinos se han considerado a veces carne y a veces pescado. En algunas regiones, la carne humana también puede adquirir esta denominación.

Desde el punto de vista nutricional la carne es una fuente habitual de proteínas, grasas y minerales en la dieta humana. De todos los alimentos que se obtienen de los animales y plantas, la carne es el que mayores valores y apreciaciones alcanza en los mercados y, paradójicamente, también es uno de los alimentos más evitados y que polémicas suscita. Los animales que se alimentan exclusivamente de carne se llaman carnívoros, mientras que aquellos que se alimentan solamente de plantas se llaman, herbívoros. Las plantas que se alimentan de insectos y otros animales se llaman igualmente carnívoras (a pesar de su entomofagia).

Tipos de carnes

Esta clasificación es:

Carne roja: suele provenir de animales adultos. Por ejemplo: la carne de res (carne de vaca), la carne de cerdo, la carne de ternera y la carne de buey. Se consideran igualmente carnes rojas la carne de caballo y la de ovino. Desde el punto de vista nutricional se llama carne roja a «toda aquella que procede de mamíferos». El consumo de este tipo de carne es muy elevado en los países desarrollados y representa el 20 % de la ingesta calórica. Se asocia a la aparición del cáncer en adultos que consumen cantidades relativamente altas.³¹



Carne blanca: se denomina, así como contraposición a las carnes rojas. En general se puede decir que es la carne de las aves (existen excepciones como la carne de avestruz). Algunos de los casos dentro de esta categoría son la carne de pollo, la carne de conejo y a veces se incluye el pescado. Desde el punto de vista de la nutrición se llama carne blanca a «toda aquella que no procede de mamíferos».

El término «carne roja» o «carne blanca» es una definición culinaria que menciona el color (rojo o rosado, así como blanco) de algunas carnes en estado crudo.³² El color de la carne se debe principalmente a un pigmento rojo denominado mioglobina. Esta clasificación está sujeta a numerosas excepciones.

NUTRIENTES QUE APORTAN LA CARNE AL ORGANISMO DE LOS SERES HUMANOS

La carne forma parte de una dieta equilibrada, aportando valiosos nutrientes beneficiosos para la salud ya que contiene importantes niveles de proteínas, vitaminas, minerales y micronutrientes, esenciales para el crecimiento, reparación y mantenimiento del cuerpo humano.

Entre los nutrientes más importantes que aporta la carne de res podemos mencionar los siguientes:

PROTEÍNAS

Las proteínas son los componentes estructurales principales de todas las células y funcionan como enzimas, hormonas y acarreadoras de sustancias a través del organismo a donde sean requeridas. Estudios indican que los aminoácidos derivados de proteínas desempeñan papeles metabólicos importantes más allá de la síntesis de proteínas para formar y reparar órganos y tejidos.²

ZINC

El Zinc forma parte de cada célula viva del cuerpo siendo esencial para un sano crecimiento, es requerido por enzimas en la mayoría de los procesos metabólicos, ayuda al sistema inmunológico, influye en la actividad de muchas hormonas y desempeña un papel clave en la síntesis de material genético.^{3,4}

El zinc se encuentra en una amplia variedad de alimentos incluyendo carne de res, pollo, pescado, mariscos, legumbres y productos integrales. Las carnes rojas son particularmente ricas en zinc, 100 gr de carne de res contiene 8.6 mg de zinc, siendo una de las fuentes más ricas en la naturaleza.

HIERRO

La carne de res es naturalmente rica en hierro hemo, que se absorbe fácilmente, es un mineral esencial que se encuentra en cada célula con diversas funciones principales como es la formación de las células rojas de la sangre, ayuda a la acción enzimática y transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las partes del cuerpo

VITAMINA B₁₂

La vitamina B₁₂ se encuentra de forma natural sólo en alimentos de origen animal, en particular la carne de res, pollo, pescado, huevos y productos lácteos. La carne de res es una de las fuentes más ricas de vitamina B₁₂, una porción de 100 g proporciona 170% del requerimiento promedio estimado.

Niveles bajos de vitamina B₁₂ puede aumentar el riesgo de los problemas durante el embarazo, enfermedades cardiovasculares, salud ósea deficiente y deterioro cognitivo.^{9,10,11,12}

VITAMINA D

La vitamina D es conocida por su papel de maximizar la absorción de fósforo y calcio, ayudando así a construir y mantener huesos saludables. Investigaciones han mostrado que la vitamina D desempeña un papel en la reducción del riesgo de enfermedades como la esclerosis múltiple, diabetes tipo 1 y ciertos tipos de cáncer como mama, próstata y colon.



C. ACTIVIDAD DE EJERCITACIÓN (*Consigna en tu cuaderno esta actividad*)

1. ¿Define en tu cuaderno de acuerdo con lo que leíste que es la carne y que tipos de carne hay?
2. ¿Elabora un escrito sobre los platos típicos de la región que incluyan la carne como ingrediente principal?
3. ¿Qué nutrientes nos aportan las carnes al organismo de los seres humanos?
4. ¿Nombra otros animales que se consuman en el país y que no sean ganado bovino, avícola o piscícola, pero que sean de consumo tradicional según la región?
5. Elabora un cuadro comparativo sobre los nutrientes de la carne, cerdo, aves y peces

D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION: (*Recorta y pega en el cuaderno o en su defecto dibuja*).

1. Recorta 5 platos que contengan diferentes preparaciones con carne
2. Escribe una receta típica de una comida llanera que tenga carnes rojas como ingrediente principal
3. ¿Consulta que enfermedades podemos adquirir cuando comemos carne contaminada por un microorganismo, argumenta la pregunta?
4. Dibuja un mapa de COLOMBIA con las zonas ganaderas más representativas
5. ¿Qué es un matadero y que secciones o como está distribuido para el procesamiento de la carne en canal?
6. Como son los protocolos de sanidad para el manipulador de carne y la venta de este producto en COLOMBIA.

Referencias Bibliográfica

<https://es.wikipedia.org>

[canadabeef.mx/portafolio-item/valor nutritivo de la carne](http://canadabeef.mx/portafolio-item/valor-nutritivo-de-la-carne)

<https://www.fedegan.org.co>

Cuando desarrolles esta guía, debes escanearla o tomarle una foto y enviarla al Whatsapp 3173914053º al correo anliaya2015@gmail.com ; recuerda que la guía la puedes resolver en computador, en el celular, en el cuaderno o imprimirla y resolverla. Si necesitas asesoría, puedes comunicarte con el docente por los medios antes mencionados.