

MATERIA OPTATIVA: BROMATOLOGÍA

DOCENTE A CARGO: PROF. VALERIA GASCO

SINTESIS

Los alimentos constituyen la fuente a partir de la cual el organismo obtiene los nutrientes necesarios para su funcionamiento. Una alimentación adecuada, con un correcto balance de nutrientes y una vigilancia de ciertas sustancias agregadas a los mismos, son fundamentales para lograr el desarrollo integral y una salud óptima.

La propuesta plantea la concientización sobre los hábitos alimentarios del adolescente, el impacto de sus desórdenes en el organismo y la calidad de los alimentos que ingieren, así como también la importancia de poder decidir y actuar en relación a la calidad de la alimentación.

I. OBJETIVOS:

- Lograr que el alumno comprenda la importancia de una adecuada alimentación como determinante de una salud óptima en una etapa evolutiva tan crítica para su desarrollo integral.
- Reconocer la especificidad de las funciones de los macro y micronutrientes así como los desórdenes que se producen en el organismo por un inadecuado consumo de los mismos.
- Analizar la dieta propia, establecer las diferencias respecto de una dieta considerada balanceada y en base a ello tomar conciencia de los cambios que sean necesarios.
- Adquirir los elementos que les permitan analizar las ventajas y desventajas del uso de aditivos y poder así decidir sobre su consumo.
- Valorar la importancia de los mecanismos de conservación que permiten que un producto alimenticio sea apto para el consumo y poder de esta manera controlar la calidad de los alimentos que se ingieren.
- Comprender las modificaciones que sufre un alimento transgénico y adoptar una postura crítica y protagónica que les permita evaluar su consumo.

II. CONTENIDOS:

Unidad 1 – Composición de alimentos

Relación entre nutrición y alimentación. Principales funciones de los nutrientes. Hambre, desnutrición y mala nutrición. Aspectos generales de nutrición .Clasificación en macro y micronutrientes y los desórdenes asociados a un desequilibrio en su consumo. Composición de un alimento: agua, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales, vitaminas. Características estructurales y funcionales de los mismos.

Unidad 2 – El alimento desde el punto de vista nutricional

Función de cada componente alimentario como nutriente. Determinación del aporte calórico de los mismos.

Aditivos: Usos y desventajas de su consumo. Edulcorantes: controles, formas de comercialización y su elección actual.

El valor de la dieta diaria. Requerimiento nutricional y calórico. Relevamiento, construcción y análisis de la pirámide nutricional de cada alumno. Alimentos dietéticos, formulados y transgénicos (alcances de tal modificación).

Unidad 3 – Análisis de alimentos

Objetivo de un análisis. Métodos físicos, químicos y biológicos, disponibles para la determinación de proteínas, lípidos, hidratos de carbono, humedad y vitaminas. Análisis de rótulos de diferentes alimentos. Las grasas trans o fantasmas: surgimiento, efectos en el organismo y situación actual.

Unidad 4 – Seguridad alimentaria

Adulteración, falsificación y alteración de alimentos. Principales vías de alteración de alimentos: endógenas y exógenas (contaminación microbiana, acción de enzimas, etc.). Formas de incrementar la vida media de un alimento: métodos físicos y químicos. Efectos de los diferentes tratamientos sobre la calidad del alimento.

III. ACTIVIDADES:

Dentro de las actividades propuestas podemos mencionar:

- Trabajos Prácticos individuales y grupales. Lectura comprensiva, elaboración de resúmenes, cuadros, redes conceptuales.
- Experiencias de laboratorio (formulación de hipótesis y su comprobación). Elaboración de informes de resultados y conclusiones.
- Análisis, debate y conclusión de distintos materiales: textos, artículos de distintos medios de divulgación, rótulos alimentarios, etc.
- Selección de tareas complementarias adecuadas con el objeto de ampliar los conocimientos.
- Resolución de situaciones problemáticas novedosas vinculadas con hechos concretos de la vida diaria (recupero y uso de información específica). Puesta en común bajo el formato elegido por el grupo de estudiantes a cargo de la misma.
- Visitas guiadas complementarias a distintas instituciones relacionadas con la materia.

Trabajos experimentales:

Determinación de humedad, proteínas, lípidos, hidratos de carbono y vitaminas en alimentos de consumo habitual por parte de los alumnos. Control de rótulo en jugo comercial.

Análisis de la dieta habitual de cada alumno. Comparación. Análisis comparativo de los resultados.

Ensayo de estabilidad de algunos alimentos (cereal, hamburguesa, fruta verde, fruta madura, leche fluida, leche en polvo). Análisis de algún componente determinante de la vida útil. Relación del resultado obtenido con la composición del alimento.