

## CLASE 2 / Cocina



### TEMA

La importancia de la Nutrición para el cocinero o la cocinera.

### OBJETIVOS

- ✓ Valorar la importancia de la nutrición para la salud.
- ✓ Reconocer el lugar del profesional de la gastronomía en la buena nutrición.
- ✓ Conocer el lugar del profesional de la gastronomía en el proceso de educación alimentaria.



## DESARROLLO DE LA CLASE

La clase pasada conversamos con ustedes acerca de nuestros **saberes previos**, es decir, aquello que sabemos acerca de la cocina, de nuestras experiencias como cocineros o cocineras. Esta semana vamos a avanzar con algunos conceptos como los de **nutrición y alimentación**.

### LA NUTRICIÓN



En esta clase explicaremos la importancia de la **nutrición para la salud**, y para los profesionales en gastronomía. La nutrición es un eslabón fundamental en el proceso de **educación alimentaria** por eso es importante que podamos conversar sobre ella en esta clase.

Cuando trabajamos en la gastronomía es importante guiarnos por **criterios de salud y sostenibilidad** a la hora de diseñar, planificar y ejecutar todos los menús, es decir, todos los platos que preparemos.

Para poder combinar con sabiduría los ingredientes que les llegan a sus manos es importante entender la nutrición, que procesos intervienen y de que modos podemos mejorarla para tener una alimentación más sana. Con ello queremos decir que hay **una relación directa entre calidad de la alimentación y nutrición**.



Por ejemplo, es inútil esforzarnos en elaborar **un rico pollo** de muy buen aspecto, aroma y presentación, para que, luego de ser comido, éste cause un malestar o una descompostura como consecuencia de su **incorrecta manipulación**.

En el caso de **lo nutricional**, vale la pena pensarlo de la misma forma: la comida tiene que ser rica, tener rico aroma, ser agradable a la vista pero además debe alimentarnos, debe nutrirnos, favorecer nuestra **buena salud**. Alimentarnos no es solamente saciar el hambre sino también cubrir nuestras **necesidades nutricionales**.

Es importante que rescatemos esta **idea**:



UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL DEPENDE DEL CONSUMO DE CANTIDADES ADECUADAS DE ALIMENTOS VARIADOS E INOCUOS Y DE BUENA CALIDAD, PARA CUBRIR NUESTRAS NECESIDADES NUTRICIONALES INDIVIDUALES.

## LOS ALIMENTOS

Los alimentos contienen muchos ingredientes a los cuales vamos a llamar **nutrientes**. Los nutrientes son fundamentales para apoyar **las funciones vitales** de nuestros cuerpos. La mayoría de los nutrientes no pueden ser producidos por nosotros mismos, por eso, estar sanos y prevenir enfermedades, debemos adquirirlos en cantidades adecuadas de los alimentos que comemos.

Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes necesarios en las cantidades que nuestro cuerpo las necesita. Sólo consumiendo la **cantidad adecuada** de alimentos variados podemos asegurar que estamos alcanzando las

cantidades correctas de nutrientes necesarios para tener una buena salud y un buen estado nutricional.

Todos necesitamos comer para cubrir nuestras necesidades nutricionales, pero las personas normalmente hacemos una selección de alimentos por razones que tienen que ver más con lo que nos gusta con el valor nutricional del alimento.

La **disponibilidad** de alimentos y su costo, el **sabor** y la **apariciencia** de los alimentos, los **gustos** personales, la **conveniencia** y el **conocimiento** sobre los alimentos y los requerimientos nutricionales del cuerpo, son todas **razones** por las cuales las personas comen lo que comen.

La alimentación está condicionada por **factores** que dependen de:

---

<b>La región en la que vivimos</b>	Esto tiene que ver con el clima, el tipo de suelo, las lluvias y la humedad. Estos factores darán una determinada variedad de agricultura, ganadería, pesca y en consecuencia de la alimentación.
------------------------------------	---

<b>La cultura de un pueblo</b>	Esto se relaciona con los hábitos transmitidos de generación en generación, que también conforman la modalidad de la alimentación.
--------------------------------	--

<b>Las creencias</b>	Las religiones y creencias también determinan que se puede comer y qué alimentos, por razones religiosas, están prohibidos.
----------------------	---

# NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN:

Tras lo que hemos comentado en párrafos atrás estamos en condiciones de responder esta pregunta.

Es importante distinguir entre alimentación y nutrición. Por ejemplo, comer una porción de torta de mousse de chocolate, es alimentarse, pero no necesariamente nutrirse, es decir **alimentarse con calidad y saludablemente**.

**NUTRICIÓN SIGNIFICA  
PROPORCIONAR A  
LAS CÉLULAS  
DE NUESTRO CUERPO  
LOS ELEMENTOS  
NECESARIOS  
PARA SU BUEN  
FUNCIONAMIENTO.**



En el organismo no solamente se debe cuidar la alimentación, sino también la **calidad de vida**, ya que sino el organismo se enfermará.

No existe una alimentación **“ideal”** adecuada para todos. Las necesidades nutricionales son específicas para cada individuo, pero todos necesitamos una **alimentación balanceada**, que incluya una variedad de alimentos, que a su vez proporcionen diferentes tipos y cantidades de **nutrientes**.

Para estar sanos y obtener lo mejor de los alimentos que comemos y el agua que bebemos, ellos deben ser **inocuos y de buena calidad**.

**Un alimento inocuo significa que está libre de bacterias y hongos o mohos dañinos, productos químicos y otros materiales que puedan ser dañinos para nuestra.**

**Así cuando un alimento es inocuo su consumo es seguro.**

Aprender a elegir **alimentos ricos en nutrientes** (vitaminas, minerales, proteínas, grasas e hidratos de carbono saludables) y preferentemente poco calóricos es lo ideal para una alimentación saludable.

Para comprender esta idea podemos tomar el **ejemplo** de una ensalada y un sándwich de jamón y queso. Ambos tienen un aporte de calorías similares, pero si analizamos **sus nutrientes** la ensalada es rica en fibras, vitaminas, minerales y grasas saludables, mientras que el sándwich aporta, principalmente, grasas saturadas y sodio del fiambre y queso y harinas refinadas del pan.

### ¿Son iguales nutricionalmente hablando?

Otro ejemplo con alimentos similares podría ser compara un plato de arroz blanco con otro de arroz integral: ambos aportan las mismas calorías, pero el integral nos brinda fibras, vitaminas y minerales, además de los hidratos de carbono, que es lo único que aporta el arroz blanco. Son dos platos de arroz, ambos nos alimentan pero **no aportan la misma cantidad de nutrientes**.

La idea principal es elegir aquellos alimentos que **mayores beneficios** nos brindan a la salud, por **su calidad nutricional**.

## La nutrición como ciencia estudia



- ✓ Los alimentos
- ✓ El rol de la dieta en la prevención de las enfermedades
- ✓ Los procesos de metabolización de los alimentos: ingestión, absorción, transporte y utilización de nutrientes.
- ✓ Aspectos sociales, económicos y culturales
- ✓ Los nutrientes



En resumen, la **nutrición** es un proceso por el cual el organismo descompone los alimentos ingeridos en elementos más simples que el cuerpo sea capaz de asimilar, para posteriormente utilizarlos para conseguir la **energía** para poder vivir y construir y/o regenerar nuestro cuerpo. Son los procesos por los cuales el organismo **ingiere, digiere, absorbe, transporta y utiliza los nutrientes y elimina los productos finales**.

Como **profesionales** de la gastronomía es importante conocer como está compuesto cada alimento, para la elaboración de un plato. En el rotulo de los alimentos, en las etiquetas encontramos información no solo del **nombre y marca del producto**, sino también la lista de ingredientes.

Leer la lista nos permite saber si es apto o no para celíacos, si tiene los logos correspondientes. Si hay algún alimento que podría generar alergias, si figuran los registros correspondientes ante las autoridades, si indica **el valor nutricional** de cada porción y sus porcentajes en **valores diarios (VD)** Esencial para chequear si aporta fibras, qué tipo de grasas contiene, si tiene sodio, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
<b>Valor energético</b>	
<b>Grasas</b>	
de las cuales:	
· Saturadas	
· Monoinsaturadas	
· Poliinsaturadas	
<b>Hidratos de carbono</b>	
de los cuales:	
· Azúcares	
· Polialcoholes	
· Almidón	
<b>Fibra alimentaria</b>	
<b>Proteínas</b>	
<b>Sal</b>	
<b>Vitaminas y minerales</b>	

# Actividad



Luego de haber realizado la lectura sobre la alimentación y su importancia en la nutrición y en la salud de las personas, vamos conversar en el grupo de **WhatsApp** sobre los siguientes temas:

**¿Tienen el hábito de leer las etiquetas de los alimentos?**

**¿En que se basan para seleccionar los alimentos que van a comer?**

Vamos a elegir un alimento que tengamos en casa vamos a anotar la información nutricional que encontremos para conversar en el grupo (podes subir al grupo una foto del alimento que elegiste)

**Vamos al celular así debatimos estas cuestiones.**

## Recomendaciones para la resolución de la actividad

- ✓ Lee el texto de la clase y tomá algunas notas aparte, en una hoja o cuaderno que podes seguir usando en cada clase, así tenés tus apuntes ordenados.
- ✓ Anotá los ingredientes y valores del alimento que seleccionaste para la actividad también en tu cuaderno, así lo tenés a mano para participar en el grupo.
- ✓ Con las notas que tomaste armá tu respuesta. Podes escribirla en el cuaderno y copiarla en el WhatsApp o escribirla y leerla.
- ✓ La respuesta no puede ser muy extensa, 4 o 5 renglones, un minuto y medio de audio.
- ✓ No dejes de escuchar o leer lo que responden tus compañeros y tu profesor o profesora.





## CIERRE DE LA CLASE

En esta clase comenzamos con los **contenidos formales** del tema del curso, después de la clase 1 en la que nos presentamos y trabajamos con nuestros **saberes previos**.

El tema central que desarrollamos tuvo que ver con la **definición de nutrición**, alimentación, las diferencias entre nutrirse y alimentarse y su importancia para el mantenimiento de la salud. También vimos algunos **ejemplos** para apreciar las diferencias.

Es importante que realicen **la actividad** en cada clase y la subas **al whatsApp** ya que es la forma en que vamos a ir aprendiendo. No te quedes con dudas, tenés el grupo para hacer todas las preguntas que quieras y estaremos para responderte. **Ninguna pregunta es mala**, a veces tu duda puede ser la de otros compañeros y tu participación nos ayuda a aclarar temas a todos.

Una vez que desarrolles la actividad, te invitamos a completar la **autoevaluación**.



## AUTOEVALUACIÓN

Como adelantamos en la **clase 1**, cada material va a tener un apartado de autoevaluación sobre lo que nos pareció cada clase y sobre cómo resolvimos las actividades. Nos interesan sus respuestas para **mejorar cada clase** y para que ustedes puedan hacer un repaso de lo aprendido antes de pasar a la siguiente clase.

Por esta razón, les pedimos que hagan **click** en el siguiente **link** donde encontrarán un cuadro similar al de la clase 1. Allí podrán marcar las opciones que les parezcan.

**Click aquí:**

<https://forms.gle/una5mzwyXSExMBq29>

AUTOEVALUACIÓN DE LA CLASE			
ACERCA DE LA CLASE	SÍ	NO	¿POR QUÉ?
¿Tuviste dificultades para acceder al material? (por el celular o por otros medios)			
¿Tuviste dificultades para leer el material escrito?			
¿Crees que hay relación entre el tema de la clase y la actividad propuesta?			
Otras observaciones que quieras realizar.			
ACERCA DE LAS ACTIVIDADES	SÍ	NO	¿POR QUÉ?
¿Te resultó complicado realizar la actividad?			
¿Tuviste dificultades para enviar tu actividad por WhatsApp?			
¿Te diste un espacio para revisar lo realizado antes de entregar?			
Otras observaciones que quieras realizar.			

**¡Nos vemos en una semana! Hasta la clase 3!**