***SOLUCION***

Las familias están conformadas en un promedio por 4 persona, lo que debemos determinar exactamente son los ingredientes y la cantidad necesaria además de adicionar un 10% debido a las mermas del hogar, para luego poderla organizar según el grupo que pertenezcan en cuanto a la funcionalidad, además de orden de consume.

|  |
| --- |
| **LUNES**   * Carne asada 150grs * Calabaza 150 grs * Papa francesa 80 grs * Ensalada   (lechuga, fresas, mango,  Manzana, pera40grs c/u) |

|  |
| --- |
| **MARTES**   * Unidad 200grs * Ensalada fría(arveja, habichuela, zanahoria 40grs c/u, cebolla 30grs) * Yuca 100grs * Fruta (Piña, manzana, pera30grs c/u=90grs) |

|  |
| --- |
| **MIERCOLES**   * Chuleta valluna 180grs * Verduras (calabacín, berenjena, cebolla 50gr c/u) * Plátano frito 100grs * Papaya 80grs * Mango 500grs (jugo) |

**580 grs+10%= 638grs c/u 540 grs+10%= 594grs c/u 510 grs +10%=561grs c/u**

|  |
| --- |
| **JUEVES**   * Pierna pernil c/u * Verduras (raíces chinas, pimentón rojo, pimentón verde, champiñones, zanahoria 30grs c/u) * Puré arveja 100 grs c/u * Fresa 3 c/u |

|  |
| --- |
| **VIERNES**   * 3 albóndigas = 210grs * Papa 80grs * Ensalada 50grs * Postre (1/2 litro leche, gelatina sin sabor, pulpa maracuyá 250grs) |

**ARROZ 80GRS C/U semana=400grs c/u 400+10%=440grs**  
**250grs+250grs fresas=500gra+10%=550grs c/u 590 grs+10%=649grs c/u**

1. Grupo (cereales)

* Arroz

1. Grupo (verduras y hortalizas)

* Lechuga
* Zanahoria
* Cebolla
* Yuca
* Arveja
* Papa
* Habichuela
* Calabacín
* Berenjena
* Champiñones
* Pimentones
* Raíces chinas

1. Grupo (frutas)

* Fresas
* Manzana
* Mango
* Pera
* Piña
* Maracuyá

1. Lácteos

* Leche

1. Carnes y derivados

* Carne
* Pescado
* Chuleta
* Pierna pernil
* Albóndigas

**LUNES MARTES**

|  |  |
| --- | --- |
| *PERECEDEROS* | *NO PERECEDEROS* |
| Leche | Papa a la francesa |
| frutas | Arroz |
| carne |  |
| lechuga |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *PERECEDEROS* | *NO PRECEDEROS* |
| Pescado | Arroz |
| Ensalada fría | yuca |
| Fruta |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *PERECEDEROS* | *NO PERECEDEROS* |
| Pierna pernil | Arroz |
| Verduras | Arveja |
| Fresa |  |

**MIERCOLES JUEVES**

|  |  |
| --- | --- |
| *PERECEDEROS* | *NO PERECEDEROS* |
| Chuleta | Arroz |
| Verduras | Plátano |
| frutas |  |

**VIERNES**

|  |  |
| --- | --- |
| *PERECEDEROS* | *NO PERECEDEROS* |
| Albóndigas | Arroz |
| Maracuyá | Papa |
| Ensalada | Gelatina sin sabor |
|  | Leche |

La conservación de alimentos son procedimientos o maneras de preparar, envasar materias primas las cuales no van a ser consumidas de forma rápida, prolongando así su vida útil. Hay diferentes maneras de hacer que un alimento se conserve de tal manera que sus características como el olor, sabor y valores nutricionales no cambien durante un tiempo prolongado, evitando así intoxicación por alimentos debido a su descomposición. Dicha descomposición es un proceso natural de los alimentos, los cuales son causados por microorganismos que comienzan a crecer a medida que pasa el tiempo sobre los alimentos. Hay elementos externos que ayudan a que este proceso sea mucho más rápido como la luz, calor, aire humedad, etc.

Con la conservación hacemos que este proceso se retarde o se prevenga según el método que se utilice, hay método de conservación por frio, por calor, métodos químicos.

* Conservación por frio: refrigeración, congelación
* Conservación por calor: pasteurización, esterilización, escalado
* Métodos químicos: salazón, ahumado, adición de azúcar, escabechado

Para ayudar en la conservación y duren la semana se debe separar cada verdura y hortaliza de manera que queden cada una en bolsa, las frutas de igual manera aunque se pueden dejar a la intemperie a excepción de las fresas sin lavar y pulpa de maracuyá deben estar refrigeradas en bolsas, las carnes se deben separar en diferentes recipientes y ponerlos en el congelador dejando de forma cercana o más visible lo primero que se vaya a utilizar. La papa a la francesa como ya viene procesada debe quedar el congelador para evitar que pierda sus propiedades, hasta el día que se vaya a preparar.

Yo empezaría a organizar del día más lejano al más cercano así se va organizando los alimentos de manera secuencial a medida que se vayan utilizando según el menú del día. Para el día lunes se puede dejar a la mano las frutas lavadas, la calabaza fuera, y la carne junto con la papa a la francesa en la nevera.

Para poderlos organizar de acuerdo al menú de la semana debemos separar carnes, verduras, legumbres, hortalizas, frutas y leche; hay que tener en cuenta lo último que se va a utilizar para el menú separarlos en bolsas para luego mantenerlos congelados en este caso sería albóndigas, pulpa maracuyá, pierna pernil, chuleta, manteniendo una temperatura promedio entre -18°C Y 0°C evitando que así se pierda humedad de su interior. Luego vendrían los alimentos que necesiten refrigeración debido a que son de consumo más próximo: pescado, carne asar, leche, verduras y hortalizas y fresas (por su cantidad de humedad su proceso de descomposición es más rápido) de igual forma separadas en bolsas diferentes.

Por último se colocarían los alimentos que no necesiten dichas condiciones como serían las legumbres, arroz y frutas, se deben dejar en lugares secos, alejados del calor y luz, así e mantendrán en una manera adecuada al momento de realizar la comida del día.

**JOSE ORLANDO VARGAS GOMEZ**

**UNIDAD 2 ACTIVIDAD 1 CASO AMA DE CASA**

**Modulo conservación y manipulación de alimentos**