



## GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO # 9



Del 4 al de 22 DE OCT del 2021 **“alimentando el sabor de aprender”**

**Centro Educativo:** Colegio Técnico Profesional La Suiza

**Nombre del docente:** JAIRO MORA R **Medio de contacto:** 89809168

**Especialidad/ Taller:** Industrialización de Frutas y Hortalizas

**Unidad de Estudio:** Elaboración de Derivados de Frutas y Hortalizas

**Nivel:** Noveno

**Horario de atención a distancia:** lunes a viernes de 7 am a 4:30 pm

**Escenario:** 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

1

**Nombre del Estudiante:** \_\_\_\_\_ **Sección:** \_\_\_\_\_

**Nombre del Padre o encargado:** \_\_\_\_\_ **Firma:** \_\_\_\_\_

**Periodo establecido para el desarrollo de la guía:** Del al de del 2021

**Fecha de devolución de la guía:**

**Medio para enviar las evidencias:** TEAMS, correo

[jairo.mora.rodriguez@mep.go.cr](mailto:jairo.mora.rodriguez@mep.go.cr), WhatsApp

### II Parte. Planeación Pedagógica

|  |  |
|--|--|
| <p>Espacio físico, materiales o recursos didácticos que voy a necesitar:<br/>(Importante considerar la situación de cada uno de los estudiantes)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material proporcionado por el docente</li> <li>• (hojas, lapiceros, lápiz, computadora, lápices de color, herramientas tecnológicas, insumos, material de reciclaje u otros)</li> </ul>   |
| <p>Indicaciones generales:</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realice la práctica cuidadosamente.</li> <li>• Solicite la supervisión de un adulto.</li> <li>• Cuide la higiene al manipular los alimentos</li> <li>• Asegúrese de contar con todos los ingredientes solicitados</li> <li>• Recuerde tomar fotos, durante el desarrollo de la práctica, ya que estas serán las evidencias de que desarrollo el producto.</li> <li>• ELABORE CUADRO, FLUJO, Y PRODUCTO</li> </ul> |

## Detalle de la planificación de las actividades que realiza el estudiante.

Resultado (s) de aprendizaje/Objetivo (s):

- Describe las técnicas óptimas en la preparación de encurtidos
- Describe los procedimientos para la elaboración de pulpas y sus derivados
- Reconoce los procesos para la preparación de conservas en almíbar

| Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada | Ambiente de Aprendizaje           | Evidencias   |
|---|-----------------------------------|--|
| ACTIVIDAD 1 COMPLETE EL CUADRO SOBRE LOS DIFERENTES TIPOS DE PRODUCTOS DEL ANEXO                    | Hogar ( )<br>Centro educativo ( ) | Tipo:<br>( x ) Conocimiento<br>( ) Desempeño<br>( ) Producto |
| ACTIVIDAD 2. ELABORE UN FLUJO DE PROCESO COMO EL QUE ESTA EN EL ANEXO PARA UNAS FRUTAS EN ALMIBAR   | Hogar ( )<br>Centro educativo ( ) | Tipo:<br>( ) Conocimiento<br>( X ) Desempeño<br>( ) Producto |
| ACTIVIDAD 3 ELABORAR UNA PULPA DE FRUTA ENVIAR FOTOS  | Hogar ( )<br>Centro educativo ( ) | Tipo:<br>( ) Conocimiento<br>( ) Desempeño<br>( X ) Producto |
| ACTIVIDAD 4 ELABORAR DIFERENTES PRODUCTOS   | Hogar ( )<br>Centro educativo ( ) | Tipo:<br>( ) Conocimiento<br>( ) Desempeño<br>( X ) Producto |

## Anexo # 9

### ENCURTIDO

Encurtido son un tipo de alimentos que han sido sumergidos (marinados) en una solución de sal, y que fermentan por sí solos o con la ayuda de un microorganismo inocuo (como *Lactobacillus plantarum* o *Leuconostoc mesenteroides*), en el cual baja el pH y aumenta la acidez del mismo con el objetivo de poder extender su

conservación. La característica que permite la conservación es el medio ácido del vinagre que posee un pH menor que 4,6 y es suficiente para matar la mayor parte de las bacterias.<sup>1</sup> El encurtido permite conservar los alimentos durante meses. Se suele añadir a la marinada hierbas y sustancias antimicrobianas, tales como la mostaza, el ajo, la canela o los clavos.<sup>2</sup> Se denomina también 'encurtido' así al proceso que consiste en someter a la acción de vinagre, de origen vínico, alimentos vegetales.

### Cómo hacer un encurtido básico

Y después de recorrer la historia, repasar las propiedades y recordar algunas variedades de encurtidos, llega el momento de animarte a hacerlos tú mismo. Porque es muy sencillo. Solo tiene que escoger los vegetales y las hortalizas que más te gusten. Después sigue este proceso:

#### Ingredientes

- 400 ml de agua
  - ½ cucharada de sal
  - 200 ml de vinagre
  - 2 cucharadas de azúcar
  - Bolas de pimienta negra, roja y blanca
  - Lo que vayas a encurtir... aceitunas, cebollitas, pepinillos, berenjenas...
1. Ponemos el agua, la sal, el vinagre y el azúcar en un cazo al fuego. Cuando hierva, escaldamos los vegetales crudos -previamente lavados y cortados si has elegido verduras más grandes o duras- durante unos segundos. Tal como os comentaba, los encurtidos artesanos no se suelen someter a una cocción o pasteurización posterior para no destruir las bacterias beneficiosas.
  2. Seguimos con la receta, inmediatamente después los sumergimos en otro recipiente con agua fría y hielo. Así cortamos la cocción tras el efecto del calor. Después, las escurrimos y las vamos colocando en frascos.
  3. Añadimos el líquido de la cocción hasta el borde, para que todos los vegetales queden cubiertos. Cerrar herméticamente y agitar un poco para que se distribuya el contenido más homogéneamente. Dejamos que repose durante al menos un día.
  4. Al mantener el pH del líquido por debajo de 4,5, se alarga la conservación durante varias semanas, siendo recomendable utilizar la nevera. Con lo que guardamos en la nevera unos días, y ya estaría listo para consumir o dejar reposar unos días más.
- 
5. Aguantarán en frío hasta un mes, preferiblemente evitando la puerta

### **Almíbar**

Se llama almíbar al azúcar que se encuentra disuelto en una cierta cantidad de agua y que se lleva al fuego para adquiriera una consistencia similar a la del jarabe. Puede decirse, de este modo, que el almíbar es una disolución de azúcar y agua que fue cocida para que se espese. La expresión persa mey be, que de acuerdo al diccionario de la Real Academia Española (RAE) puede traducirse como "néctar de membrillo", llegó al árabe clásico como maybah. Luego, este término pasó al árabe hispánico como almíba. Finalmente, el concepto arribó al castellano como almíbar.

La fruta en almíbar es un tipo de confitura que se obtiene de trozos de fruta (pueden ser cuadritos, medios, cuartos, rodajas, julianas), que se cuecen con un jarabe o almíbar hasta que este espese. En este proceso hay intercambio o desplazamiento de agua del medio

hipotónico (donde hay menos cantidad de solutos) al medio hipertónico (donde hay más cantidad de solutos) la cual es reemplazada por solutos (sólidos solubles s.s) que se encuentran en el medio hipertónico, es decir, sale el agua contenida en la fruta y entra en ella los azúcares del jarabe o almíbar. Este proceso es utilizado para la conservación de la fruta para ser consumida después de un largo período de tiempo.

### **LA PULPA**

La pulpa es un tejido celular vegetal cuyo objetivo es mejorar la dispersión de las semillas. La pulpa de los diferentes tipos de frutas y verduras desempeña un papel importante en la nutrición. Las frutas y verduras contienen fibra en la forma de celulosa, pectina, lignina y hemicelulosa que son esenciales para la salud. Combinadas, este tipo de fibras de lenta absorción ayudan a incrementar la absorción de los nutrientes, bajar el colesterol, reducir el riesgo de enfermedades del corazón, ayuda a eliminar toxinas y células cancerígenas.



## Rubrica de Evaluación del Estudiante

### (Uso del profesor)

| Indicadores del aprendizaje esperado   | Puntos del indicador | Escala              |                 |              |  |
|--|----------------------|---------------------|-----------------|--------------|--|
|  |                      | AUN NO LOGRADO<br>1 | EN PROCESO<br>2 | LOGRADO<br>3 |  |
| 1. Describe las técnicas óptimas en la preparación de encurtidos             | 3                    |                     |                 |              |  |
| 2. Reconoce los procesos para la preparación de conservas en almíbar         | 3                    |                     |                 |              |  |
| 3. Describe los procedimientos para la elaboración de pulpas y sus derivados | 3                    |                     |                 |              |  |
| ELABORA LOS PRODUCTOS:   | 3                    |                     |                 |              |  |
| Puntos Obtenidos:  |                      |                     |                 |              |  |

## ACTIVIDAD 1

### COMPLETAR

| PRODUCTO  | DEFINICION | CARACTERISTICAS | EJEMPLOS |
|-----------|------------|-----------------|----------|
| ALMIBAR   |            |                 |          |
| ENCURTIDO |            |                 |          |
| PULPA     |            |                 |          |