



UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL
FACULTAD DE MEDICINA HIPOLITO UNANUE

SÍLABO

**ASIGNATURA : SELECCIÓN Y PREPARACION
DE LOS ALIMENTOS**

CÓDIGO: MHN 208

I. DATOS GENERALES

| | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1.0. Escuela Profesional | : Nutrición Humana |
| 1.1. Departamento Académico | : Ciencias Fisiológicas |
| 1.2. Año de Estudios | : 2do. Año |
| 1.3. Créditos | : 4 |
| 1.4. Condición | : Obligatorio |
| 1.5. Horas Semanales | : Teoría: 2 Práctica: 8 |
| 1.6. Pre-requisito | : Ninguno |
| 1.7. Profesor responsable | : LIC. CARMEN MARQUEZ RODRÍGUEZ |

II. SUMILLA

Se imparte conocimientos teóricos , prácticos y seminarios sobre los alimentos y la relación con las modificaciones que sufren de acuerdo a los procedimientos para su aplicación en la programación de regímenes; igualmente se brindarán conocimientos relacionados con al selección de métodos mas apropiados en la preparación, digestibilidad, dosificación de alimentos y porcentaje de perdida de nutrientes.

III. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

Al terminar el curso el estudiante habrá adquirido conocimientos sobre la selección adecuadas de alimentos, método de preparación con dosificación, porcentaje de perdida de nutrientes, grado de digestibilidad y modificación que sufren de acuerdo a los procedimientos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar los alimentos por su origen, estructuras, caracteres organolépticos, valor nutritivo, rendimiento y transformaciones que se producen en los mismos para su efectos de manipulación , almacenamiento y cocción. Adquirir destreza en el pesado, medición de alimentos de acuerdo a la dosificación en los procesos combinatorios adecuados desde el punto de vista nutritivos y de acuerdo a los hábitos alimentarios de la población.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I: SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PRIMERA SEMANA

Primera Sesión

Selección y Preparación

Fuente: Kemery G., La Interpretación Científica de la Técnica Culinaria, Preparación de alimentos, Edit. Andrés Bello 1985.

Lectura: Nociones básicas de selección y preparación de alimentos, pp. 23 – 33

Segunda Sesión

Prácticas

SEGUNDA SEMANA

Primera Sesión

Operaciones Fundamentales en la Preparación de Alimentos

Fuente: R. Ramos Galván. Alimentación Normal en Niños y Adolescentes. Edit. Manual Moderno México 1985.

Lectura: El manejo de los alimentos. pp. 369 – 408

Segunda Sesión

Prácticas

TERCERA SEMANA

Primera Sesión

Medidas Caseras más utilizadas en la preparación de alimentos

Fuente: Helen Charley . Tecnología de los Alimentos. Limusa México 1991.

Lectura: Medidas y Peso . pp. 47 – 54

Segunda Sesión

Prácticas

CUARTA SEMANA

Primera Sesión

Clasificación de Alimentos

Fuente: Norman Potter . Ciencia de los alimentos . Harla México 1992.

Lectura: Aspectos nutritivos de los componentes de los alimentos. pp 65 – 83

Segunda Sesión

Prácticas

UNIDAD II: SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

QUINTA SEMANA

Primera Sesión

Carnes Rojas : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Helen Charley . Tecnología de los Alimentos. Limusa México 1991.

Lectura: Carnes. pp. 519 – 574

Segunda Sesión

Prácticas

SEXTA SEMANA

Primera Sesión

Aves : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Helen Charley . Tecnología de los Alimentos. Limusa México 1991.

Lectura: Aves. pp 587 – 597

Segunda Sesión

Prácticas

SÉPTIMA SEMANA

Primera Sesión

Pescados, Moluscos y Crustáceos : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Frasier W. C. Microbiología de los Alimentos. Acribia Zaragoza 1993.

Lectura: Pescados. pp. 326 – 324

Segunda Sesión

Prácticas

OCTAVA SEMANA

Primera Sesión:

Huevos y Embutidos : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Helen Charley . Tecnología de los Alimentos. Limusa México 1991.

Lectura: Huevos. pp. 435 – 468

Segunda Sesión

Prácticas

NOVENA SEMANA

Primera Sesión

Leche y Derivados : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Norman Potter . La Ciencia de los Alimentos. Harla México 1992.

Lectura: Leche y Derivados . pp. 379 – 428

Segunda Sesión

Prácticas

UNIDAD III: SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

DECIMA SEMANA

Primera Sesión

Leguminosas : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Helen Charley . Tecnología de los Alimentos. Limusa México 1991.

Lectura: Leguminosas . pp. 623

Segunda Sesión

Prácticas

DECIMA PRIMERA SEMANA

Primera Sesión

Grasas y Aceites Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Helen Charley . Tecnología de los Alimentos. Limusa México 1991.

Lectura: Grasas y Aceites . pp 47 – 54

Segunda Sesión

Prácticas

DECIMA SEGUNDA SEMANA

Primera Sesión

Medidas Caseras más utilizadas en la preparación de alimentos

Fuente: Helen Charley . Tecnología de los Alimentos. Limusa México 1991.

Lectura: Medidas y Peso . pp 305 – 333

Segunda Sesión

Prácticas

DECIMA TERCERA SEMANA

Primera Sesión:

Cereales y Derivados : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Helen Charley . Tecnología de los Alimentos. Limusa México 1991.

Lectura: Cereales. pp 189 – 204

Segunda Sesión

Prácticas

DECIMA CUARTA SEMANA

Primera Sesión

Hortalizas y Verduras : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Frasier. Microbiología de los Alimentos. Acribia Zaragoza 1993.

Lectura: Hortalizas. pp 263 – 270

Segunda Sesión

Prácticas

DECIMA QUINTA SEMANA

Primera Sesión

Frutas : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Helen Charley . Tecnología de los Alimentos. Limusa México 1991.

Lectura: Frutas. pp. 637 – 670

Segunda Sesión

Prácticas

DECIMA SEXTA SEMANA

Primera Sesión

Bebidas y productos azucarados dulces y confituras : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: Norman Potter . La ciencia de los Alimentos. Harla México 1992.

Lectura: Productos Azucarados y Confituras . pp 601 – 617

Segunda Sesión

Prácticas

DECIMA SÉPTIMA SEMANA

Primera Sesión

Alimentos Andinos : Selección, Clasificación, Valor Nutritivo, Caracteres Organolépticos, Dosificación, Tolerancia Digestiva, Métodos de Preparación, Efectos de la cocción, Almacenamiento y Conservación.

Fuente: MINSAs Tabla de Composición de Alimentos 1996 . Aquario Lima 1996

Lectura: Alimentos Autóctonos. pp 49 – 51

Segunda Sesión

Prácticas

V. METODOLOGÍA

La asignatura de Selección y Preparación de Alimentos se enseña con la ayuda de los métodos inductivo, deductivo, analítico y experimental.

De las clases teóricas serán expositivas, se incentivarán la participación del alumno y se proporcionará el material bibliográfico necesario.

De las clases prácticas, el profesor explicará el objetivo de cada práctica de laboratorio. Los alumnos trabajarán en grupos de cinco siguiendo las técnicas indicadas en las guías. De los seminarios versará sobre los temas afines al desarrollo del curso. Los alumnos presentarán sus trabajos por grupos y la exposición será realizada en fechas fijadas.

VI. EQUIPOS Y MATERIALES

Equipos:

Retroproyector, proyector de slides, , televisor, licuadora, cocina, horno, refrigerador, autoclave, otros.

Materiales:

Separatas, transparencias, videocassetes , balanzas, ecran, licuadora, extractor, cubiertos, recipientes, bandejas, otros.

VII. EVALUACIÓN

Se realizará en forma constante a lo largo del desarrollo de la asignatura, abarcando las actividades teóricas y poniendo en práctica los conocimientos teóricos y de los de seminario.

| | | |
|-------------------|------|-----|
| Exámenes teóricos | (03) | 50% |
| Prácticas | (13) | 40% |
| Seminarios | (05) | 10% |

En los exámenes teóricos se incluirán tópicos tanto de la teoría, práctica y seminarios. El 30% de inasistencias tanto en la teoría como en la práctica impide aprobar el curso.

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN O BIBLIOGRAFÍA

1. CERVERA P. 1994 Nutrición y Dieta, Editorial. Interamericana
2. COLLAZOS CH. Y Col. 1986. La Composición de los alimentos peruanos. Ministerio de Salud. Instituto Salud de Nutrición. Lima - Perú
3. COOPER. 1986. Nutrición y Dieta. Editorial. Interamericana. México.
4. CHAVEZ M. Y Col. 1992. Valor Nutritivo de Los Alimentos de mayor consumo en México.
5. GUZMAN B. 1985. Nutrición I y II Editorial.