

Asignatura: Vocacional	
Docente: Evelyn Maturana C.	Curso: Laboral 3 E
Objetivo de Aprendizaje: Conocer diferentes tipos de azúcares	
Contenido: Reconocer ingredientes de preparación de alimentos.	
Habilidad: Interiorizar conocimientos básicos de alimentos	
Semana N°: 15 (Lunes 06 al viernes 10 de julio)	
Link cápsula de aprendizaje: https://youtu.be/fEd8qw0hLtA	



Hola chicos y chicas!!

Nos encontramos en la segunda semana de julio y conoceremos otro alimento fundamental en repostería esta es el **azúcar**.

Pero ¿Qué es el azúcar? Es una sustancia cristalina, generalmente blanca, muy soluble en agua y de sabor muy dulce, que se encuentra en el jugo de muchas plantas y se extrae especialmente de la caña dulce y de la remolacha, se emplea en alimentación como edulcorante nutritivo y generalmente se presenta en polvo de cristales pequeños.

1) Observa el siguiente video que te muestra los diferentes tipos de azucares, pega el URL en YouTube

URL: https://www.youtube.com/watch?v=VqV_1h56Szs



Los **azúcares** nos dan energía y están presentes en los **carbohidratos**, que son nuestra principal fuente de energía. Sin embargo, no todos los **tipos de azúcar** son iguales.

Hay dos formas en las que consumimos azúcares: de forma intrínseca - en las frutas y verduras enteras frescas- o como "azúcares libres" que son las que se añaden a los alimentos para darles un mejor sabor. Con estas es con las que hay que tener mayor cuidado y lo ideal sería que su consumo se mantenga por debajo del 5% o 10% de la ingesta calórica total.



Tipos de azúcares.

1. Glucosa

Es la fuente principal de energía para tu cuerpo y junto con el oxígeno, hacen trabajar a las **células de tu cerebro**. Este tipo de azúcar se produce cuando se digieren los polisacáridos (almidones, celulosa). Es adquirido de forma natural a través de alimentos como frutas, vegetales, cereales y leguminosas.

Sin embargo, en el caso de las personas con diabetes, las células no son capaces de aprovecharla bien, por lo que se comienza a acumular en la sangre, por lo que una alimentación balanceada es fundamental para mantener los niveles de glucosa controlados.

2. Fructosa

Se encuentra en **las frutas**, miel y ciertos vegetales de raíz. En su forma natural siempre se localiza en combinación con la glucosa.

3. Galactosa

Es un azúcar simple que únicamente se encuentra en la leche y sus derivados. Se compone de los mismos elementos que la glucosa y es transformada en el organismo. No es un nutriente esencial, por lo que no resulta indispensable su consumo.

4. Lactosa

Está en la **leche**; cuenta con una componente de glucosa y otro de galactosa. Es una fuente de energía, pero no es un nutriente esencial y de hecho mucha gente sufre de intolerancia a este tipo de azúcar, por lo que no es necesario incluirla en tu dieta. A veces se utiliza como aglutinante en pastillas de vitaminas y minerales e incluso hay pastas de dientes que la incluyen, por lo que las [personas alérgicas](#) deben tener cuidado al elegir estos productos.

5. Sacarosa

Se encuentra en su forma natural en frutas y vegetales, pero las cantidades más elevadas están en la caña de azúcar. La conocemos más comúnmente como **azúcar de mesa** y es el endulzante más

comúnmente utilizado. Es eficiente ante una hipoglucemia ya que se absorbe rápidamente, pero debemos moderar su consumo.

6. Maltosa

Se encuentra en las melazas y se usa para la fermentación. Es una fuente de energía no indispensable y está presente en bebidas de malta como algunas cervezas, cidras; así como en cereales, frutas y algunos dulces y jarabes, debido a que su tolerancia al calor y al frío es alta.

Como las conocemos nosotros comúnmente?

Azúcar blanco o común. Es el azúcar más refinado. Al disolverse en masas líquidas o con ciertas grasas, su característica textura granulada desaparece, y es el más empleado en pastelería, además de para la elaboración de múltiples dulces.

El azúcar blanco se puede presentar en **terrones**, en cuyo caso tiene un proceso diferente, ya que se emplea melaza en caliente, y se emplea para hacer caramelo o jarabe de azúcar.

Melaza. Es un producto espeso y líquido procedente del residuo que queda en las cubas de extracción de los azúcares, ya sea de la remolacha como de la caña de azúcar. Más que en cocina, se emplea para la elaboración del ron.

Azúcar moreno. La mayor parte de este azúcar se obtiene tras añadir al azúcar blanco con menor grado de refinado un extracto de melaza. Puede presentar diversidad de tonalidades, del tostado claro al chocolate, y resulta ideal para la repostería integral.

Azúcar glass o azúcar glasé. Procedente del azúcar blanco, se presenta molido en un polvo muy fino y se emplea para para espolvorear y cubrir pasteles o dulces como decoración.

Actividad:

Completa el cuadro según las características de cada azúcar mencionada. Observa e ejemplo...

Tipo de azúcar	Donde se encuentra	Para que sirve?
Glucosa	frutas, cereales y leguminosas, vegetales	
Fructosa		
Galactosa		
Lactosa		
Sacarosa		
Maltosa		

Buen trabajo!!