



UNIVERSIDAD
DEL SURESTE

LIC.
GASTRONOMÍA

CATEDRÁTICO:
MARLIS TECO
RUIZ

ALUMNO: LUIS
ANTONIO SOLÍS
PÉREZ

TEMA:
COMPONENTES
DE UN
ALIMENTO

MATERIA:

GRADO:
TERCER
CUATRIMESTRE

GRUPO:
“ÚNICO”

FECHA: 13/06/20
20

COMPONENTES DE UN ALIMENTO:

❖ Hidratos de carbono:

También llamados “combustibles” del cuerpo, ya que liberan una gran cantidad de energía. Debido al sabor de algunos ellos, son llamados carbohidratos, glúcidos o azúcares, se encuentran en los alimentos básicos, que han constituido la base de la alimentación de la humanidad a lo largo de la historia: cereales, legumbres, tubérculos, frutas, verduras y hortalizas, lácteos, alimentos manufacturados (bollería, pastelería, refrescos, chocolates, etc.). Este grupo de alimentos energéticos proporcionan las calorías necesarias para el desempeño adecuado de actividades que exigen movimientos y atención del cuerpo. Entre los principales carbohidratos se encuentran la avena, el centeno, el arroz, el maíz, la papa y la cebada. Los azúcares también son ricos en hidratos de carbono, que tienen un alto contenido calórico. Hoy se sabe que no debe abusarse el consumo de azúcar. Porque una alta ingesta de calorías se traduce la temida obesidad.

❖ Proteínas:

Trabajan en la formación y reparación de los tejidos del organismo. Lo encontramos en todo el organismo, en el músculo, en el hueso, y en los líquidos corporales. Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos pero especialmente en algunos momentos determinantes (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia), en los cuales los requerimientos son mayores debido al aumento en la formación de los tejidos. Todas las proteínas se forman a partir de la unión de 20 aminoácidos. Se encuentran en los alimentos de origen animal (como los huevos especialmente la clara, carne y pescados o la leche y sus derivados), y en algunos de origen vegetal (legumbres como la soya, cereales o frutos secos y el queso).

Las proteínas permiten al organismo quemar la energía necesaria para las actividades que realiza, y entre las proteínas, las de origen animal representan el más alto valor biológico. Las proteínas de origen vegetal se consideran menos valiosas debido a que no contienen la misma proporción de aminoácidos esenciales, las proteínas se encargan de: satisfacer el apetito, contribuir al desarrollo del feto durante el embarazo, al igual que durante la lactancia y la infancia, quemar la grasa, contribuir

a la formación de nuevas células y tejidos y a la formación permanente de los huesos, mejorar los procesos de transmisión neurocerebral, cicatrizar las heridas.

❖ Grasas:

Constituyen la reserva de energía de nuestro organismo, actúan como el depósito de reserva de gasolina de un coche. Las grasas o lípidos constituyen el nutriente energético por excelencia. Además de suministran los ácidos grasos esenciales y proporcionan al organismo las vitaminas A, D, E, y K. su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte, sobre todo de grasa saturada, es perjudicial para la salud. Las grasas aportan cerca de 10 calorías por gramo, lo cual los convierte en una peligrosa causa desencadenante de obesidad. Hay varios tipos:

Grasas saturadas: Se convierten en reserva de energía conocidas como triglicéridos, los cuales favorecen la debida absorción de vitaminas. Las grasas de origen animal son ricas en ellos. Las grasas no saturadas son elementos que previenen las enfermedades (especialmente las cardiovasculares), y mantienen el buen funcionamiento del sistema nervioso y las membranas celulares

Grasas mono insaturadas: presente en el aceite de oliva, aguacate y aceitunas

Grasas poliinsaturada: dentro de ellos encontramos en omega 6 (se encuentran en los aceites de semillas) y los omegas 3 (presente especialmente en los pescados sobre todo los azules.)

❖ Vitaminas y sales minerales:

Se clasifican comúnmente en dos grandes grupo; liposolubles, es decir aquellas que se disuelven en grasas como las vitaminas A, D, E, y k. estas vitaminas se almacenan en cantidades suficientes en el organismo, de manera que no es necesario ingerirlas cotidianamente; hidrosolubles, las que se disuelven en agua, como la vitamina C y las del complejo B (B1, B2, B6, B12), puesto que estos no se almacenan en el organismo, circunstancias que obliga a consumirlas con los alimentos, no obstante, existe una tendencia sobrevalorar el consumo de vitaminas y se exagera su ingestión, lo cual puede ocasionar problemas.

Son necesarias para que todas las partes del cuerpo funcionen bien, para que se forme la sangre, el cabello, los huesos, las uñas, la piel, y para prevenir enfermedades. Las vitaminas son nutrientes esenciales, ya que no pueden sintetizarse en el

organismo y han de ser ingeridos en la dieta. Su función principal es la regular reacciones metabólicas que tienen lugar en el organismo. Son necesarios en cantidades muy pequeñas, pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales. Se encuentran en varios alimentos y cumplen funciones muy precisas. Por ello hay que conocer sus valores, y capacidades protectores y contenidos.

Vitamina A: Posee una acción antioxidante, que contribuye a la protección de las células contra los efectos de enfermedades como el cáncer, las principales fuentes de vitamina A se encuentran en la leche, los huevos, la mantequilla y el hígado. También hay vitamina A en los vegetales frescos, como la zanahoria, tomates, espinacas y pimentones, entre otros.

Vitamina B: participan activamente en los procesos de regeneración de las células nerviosas y de la piel, al igual que en el funcionamiento óptimo de los ojos y del hígado. Mantienen el tono muscular del tubo digestivo y producen energía para todo el organismo.

Vitamina C: En general cumple la importante función de reforzar el sistema inmunológico, reduciendo el colesterol y manteniendo la presión arterial en condiciones satisfactorias. Las frutas y ensaladas crudas son algunas de las mejores fuentes de vitaminas C, pero esta también se encuentran en los cítricos, el tomate, la lechuga, las fresas y el perejil.

Vitamina D: la piel se encarga de sintetizar la vitamina D, de manera que su carencia no suele presentarse en países tropicales, se encuentran en el aguacate, hígado, huevo, leche, vegetales y el aceite de semillas de cereales.

Vitamina E: es un antioxidante que protege las células contra enfermedades y previene padecimientos cardiovasculares. Mejora la circulación sanguínea. Impide el deterioro de las células y la acción de las radicales libres y regenera los tejidos. Se encuentran en la yema del huevo, los cítricos, el pescado, el aceite de hígado de bacalao, y la leche y sus derivados.

Vitamina K: interviene favorablemente en los procesos de coagulación de la sangre y en la formación de los huesos. También reduce el riesgo de contraer osteoporosis, y transforma la glucosa en glucógeno que se deposita en el hígado.

Sales y minerales son elementos químicos imprescindibles para normal funcionamiento del metabolismo. Los minerales pueden desarrollar tanto una función reguladora (formando partes de hormonas y enzimas) como estructural (por ejemplo calcio y fosforo en el hueso o hierro en la hemoglobina)

❖ Fibras :

Solo los alimentos vegetales contienen fibra dietética. Los más ricos son las semillas leguminosas, como las arvejas, frijoles y lentejas, una dieta rica en fibra facilita el tránsito de los materiales que quedan en los intestinos después del proceso de digestión. Las fibras absorben agua, hecho que origina la formación de excrementos blandos que se desplazan con facilidad por el colon y el recto, sin presionar el intestino ni adherirse a sus paredes.

Desempeña funciones fisiológicas sumamente importantes como estimular los movimientos intestinales. Por ello la fibra está indicada en casos de estreñimiento. También existe una asociación entre la incidencia de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer y las poblaciones que tienen dietas pobres en fibras. Los alimentos altos en fibras tiene un alto poder saciante que nos ayuda a combatir la obesidad.