

**Nombre del alumno: Diego Alexandro morales de león**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: Supernota puntos 1.1 y 1.2**

**Materia: preparación y conservación de alimentos**

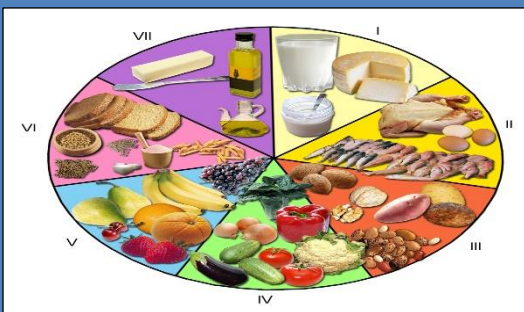
**Grado: 4°**

**Grupo: Nutrición**

## QUE ES UN ALIMENTO: Se

denomina alimento a cualquier sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular su metabolismo y mantener sus funciones fisiológicas.

los seres humanos necesitamos sí o sí alimentos para reponer la materia viva que gastamos como consecuencia de la actividad del organismo y porque necesitamos producir nuevas sustancias que contribuyan al desarrollo de nuevos tejidos que ayuden directamente a nuestro crecimiento.



## PSICOLOGÍA EN LA ALIMENTACIÓN

Pero además de esta razón estrictamente física y de supervivencia de cualquier especie, existe una razón psicológica que también está presente a la hora de alimentarnos, ya que normalmente la comida nos proveerá una sensación de gratificación y satisfacción una vez concretada. Es muy común que una persona que no comió por largas horas o que no lo hizo cuando el organismo se lo pidió, observe una conducta antipática y despliegue mal humor



## CLASIFICACION DE ALIMENTOS

De acuerdo al origen que ostentan, podemos clasificar a los alimentos en tres grandes grupos: - vegetal: verduras, frutas y cereales; - animal: carnes, leche, huevos y - mineral: sales minerales y agua. Cada uno de estos alimentos que mencionamos le proporciona a nuestro organismo sustancias que son esenciales y vitales para su desarrollo y funcionamiento.



## PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION

La pirámide nos permite conocer qué alimentos deben estar en nuestra dieta diariamente y en qué proporciones. Se inicia en una base más amplia y se hace más pequeña según se eleva, siendo estos últimos los alimentos que se deben evitar o comer en menor medida. Es una manera sencilla de conocer la mejor forma de alimentarnos. Esta indica cuántas raciones y de qué alimentos debe constar nuestra dieta, señalando cuáles deben ser diarios, cuáles semanales y, de estos, cuantas veces a la semana se deben consumir.



## Los cereales

Representa la base de la pirámide, indicando los alimentos que proporcionan energía. Los cereales, en la medida de lo posible, deben ser integrales y consumir tres raciones de un peso aproximado de 50 gramos diarios. Los cereales son alimentos ricos en hidratos de carbono, minerales y vitaminas, y fibra dietética. Los hidratos de carbono son indispensables en la alimentación, ya que estos ofrecen la energía necesaria para realizar distintas actividades cada día.



## Las frutas

Las frutas debemos consumirlas en dosis de dos o tres raciones diarias, con un peso de entre 150 y 200 gramos por ración.

Estas nos aportan hidratos de carbono, vitaminas en especial vitamina C, minerales como el potasio y un buen aporte de fibra

La fructosa (azúcar de la fruta) aumenta rápidamente el nivel de azúcar en la sangre. Algunos ejemplos de frutas son: piña, manzana, plátano, kiwi, anacardo, acerola,



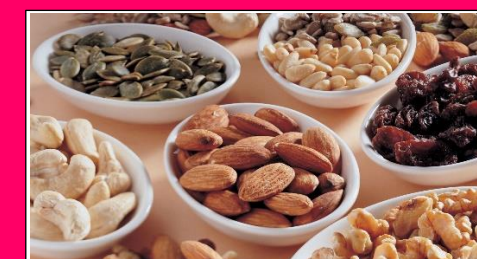
## Los vegetales

representando las fuentes de fibra, vitaminas y minerales que ayudan en el control y funcionamiento del cuerpo. El consumo de vegetales mejora el hábito intestinal. Algunos alimentos de este grupo son: brócoli, col, repollo, calabacín, etc. Estos alimentos aportan: hidratos de carbono (complejos y sencillos), fibra dietética, vitaminas (C, complejo B, ácido fólico, carotenos, provitamina A), y minerales (potasio, magnesio, calcio, hierro).



## Frutos secos.

Los frutos secos han de tomarse sin sal añadida y en cantidad aproximada de unos 15 gramos al día esta clasificación está representada por las nueces de diferentes variedades, almendras, avellanas, leguminosas secas y tostadas como el cacahuete, anacardos, etc. y otras semillas (de girasol; de calabaza, sésamo e estos se recomienda una ración diaria (un puñado de nueces, y aportan proteínas, grasas insaturadas, vitaminas del complejo B, minerales como magnesio, zinc, manganeso, fósforo, calcio, selenio, y fibra dietética.



## Aceites

En cuanto a aceite, se recomienda cuatro cucharadas al día de unos **15 g por ración**, preferiblemente aceite de oliva o de girasol.

Su aporte es de grasas mono insaturadas como el aceite de oliva o grasas poliinsaturadas los cuales se encuentran el aceite de maíz, girasol o soja, vitaminas del complejo b, minerales como magnesio, zinc, manganeso, fosforo, calcio, selenio, y fibra dietética.



## Los lácteos

en la pirámide alimenticia están ubicados en los primeros escalones, lo que señala que el consumo debería ser diario, para de esta forma aprovechar los nutrientes que ofrece de forma constante. Está compuesta principalmente por agua, glúcidos, grasas, además de minerales como calcio, fósforo, magnesio, cloro, azufre, hierro, zinc, cobre y vitaminas las cuales son Vit A, Carotenos, Vit del complejo B, Vit D, E y C en menor cantidad de muy alta disponibilidad necesarios para la nutrición humana. Destaca su contenido en proteínas de alto valor biológico y es la fuente más importante de calcio de la dieta



## LAS CARNES

junto a carnes blancas, pescados y huevos, también figuran los lácteos y las legumbres, un grupo de alimentos de consumo variado diario.

Las proteínas de origen animal de este eslabón de la pirámide están en los pescados, blanco y azul; mariscos; huevos; y carnes blancas como pollo, pavo o conejo, o en partes del cerdo con poca grasa como lomo o solomillo. Una dieta sana y saludable debe contener entre un 10 y un 15 por ciento de proteínas para el aporte energético o calórico. En cuanto a las vitaminas, carnes, pescados y huevos contienen el complejo de la vitamina B, B1, B2, B3, B6 y B12. Pescados y huevos también tienen vitaminas A y D



## AZUCARES Y DULCES

Este tipo de alimento no es recomendable consumirlo y si así se hiciera se recomienda un consumo moderado ya que estos no nos aportan ningún tipo de beneficio en la salud procurando consumirlas durante el día, de manera que se logren gastar mediante algo de ejercicio físico, no deben utilizarse como alimentos para cenar.



## BIBLIOGRAFÍA

“antología Uds.” PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS. -PAG 87