



Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Súper Nota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Preparación Y Conservación De Los Alimentos

Grado: 4°

Licenciatura: Nutrición

Comitán De Domínguez Chiapas A 20 De Septiembre Del 2020

Alimentos

¿Qué es?

Es cualquier sustancia sólida o líquida que es ingerida por los seres vivos para fines nutricionales.



Origen

De acuerdo a su procedencia los alimentos pueden ser de origen:

- Animal
- Vegetal
- Mineral



• **Mineral.** - Son los que provienen de la tierra. Ejemplo: agua y sal.



sal



agua

Composición química

Generalmente, todos los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles.

Todos los alimentos se componen por los siguientes elementos en distintas proporciones:

- Agua
- Minerales
- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos (Grasas)

MINERALES



Carbohidratos
4
calorías



Proteínas
4
calorías

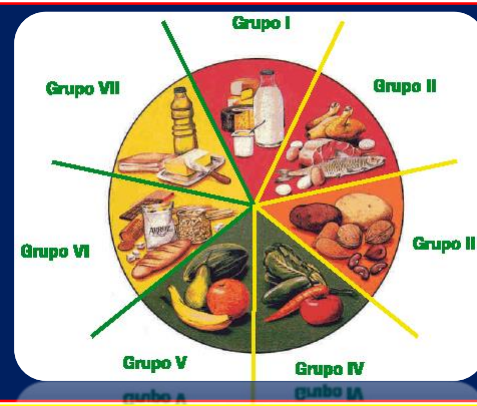


Grasas
9
calorías



Clasificación

Basándose en su funcionalidad, Vivanco y Palacios (1984) agruparon los alimentos en siete grupos. (UDS, 2020)



Grupo 1

Este grupo se destaca por tener al grupo de lácteos el cual incluye:

- Leche (líquida, entera, evaporada, descremada y en polvo)
 - Quesos
 - Yogurt
- Este grupo se destaca por su aporte de vitaminas A y grasa.



Grupo 2

Este grupo se destaca por poseer a los alimentos de origen animal.

- Carnes
- Huevos
- Pescado
- Mariscos

Se caracterizan por ser alimentos con alto contenido proteico además de vitaminas del complejo B y hierro.



Grupo 3 y 4

Este grupo se destaca por su variedad de frutas y verduras y por su gran aporte de:

- Vitaminas
- Minerales
- Carbohidratos
- Fibra



Grupo 5

Este grupo se caracteriza por los cereales y leguminosas

Son una fuente importante de proteínas, hierro, calcio, fibra y vitaminas del complejo B.

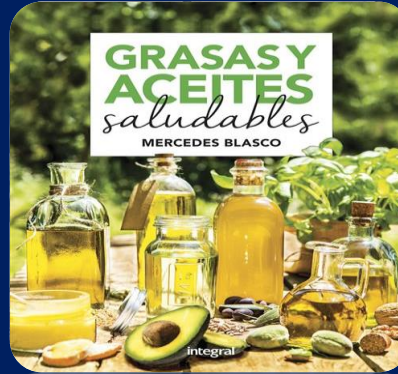
Proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos



Grupo 6

Dentro de este grupo destacan las grasas, aceites y mantequillas.

- Son fuente de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.
- Proporcionan energía



Grupo 7

Incluye los azúcares que proporcionan energía de rápida absorción.

- Azúcar de mesa
- Jaleas
- Miel
- Helados
- Caramelos



Bibliografía

Mabel, A. (25 de 5 de 2020). Obtenido de Eidualimentaria: [https://www.edualimentaria.com/los-](https://www.edualimentaria.com/los-alimentos#:~:text=Todos%20los%20alimentos%20est%C3%A1n%20constituidos,saborizantes%20y%20compuestos%20bioactivos7.)

alimentos#:~:text=Todos%20los%20alimentos%20est%C3%A1n%20constituidos,saborizantes%20y%20compuestos%20bioactivos7.

UDS. (2020). Clasificación De Los Alimentos. *Antología. Preparación Y Conservación De Los Alimentos*, 23.

UDS. (2020). Clasificación De Los Alimentos. *Antología. Preparación Y Conservación De Los Alimentos*, 23-25.