



**Nombre del alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez**

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

**Materia: Preparación y conservación de alimentos**

**Grado: 4° cuatrimestre**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

# CONCEPTO DE ALIMENTO

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.



Consumimos alimentos, además, para satisfacer una demanda psicológica. Al alimentarnos, sentiremos una sensación de satisfacción y gratificación. Es usual que si una persona no consume algún alimento en cierto período de tiempo, se manifieste enfadado y de mal humor.

## FUENTES DE ALIMENTOS

Para poder satisfacer las características de una alimentación sana, es necesario hacer una buena selección de los alimentos que proporcionarán los nutrientes requeridos.



Es conveniente conocer los alimentos desde el punto de vista de su procedencia, composición, valor nutritivo y otras características, pues no todos resultan igualmente recomendables para conservar o restituir la salud.



Según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal. El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos (en el sentido amplio de la palabra) de origen mineral.



**Pirámide de la alimentación saludable:** Cuanto más próximo a la base de la pirámide este situado un grupo de alimentos, mayor importancia o peso tiene en la planificación de la dieta diaria.

1. En la base de la pira mide (con un total de 4 raciones diarias; 1 ración equivale a 50 g en crudo se encuentran los cereales enteros y sus derivados, preferiblemente integrales.

**APORTE:** Hidratos de carbono complejos(almidón), vitaminas del complejo B, Vitamina E (el germen de los cereales), minerales como potasio, fósforo, zinc algo de proteínas y una buena parte de la fibra dietética necesaria para el buen funcionamiento del aparato digestivo.

**Acompañando a los cereales y sus derivados, en la base de la pira mide se encuentran las frutas,** de las cuales se recomiendan 3 raciones diarias, por ejemplo, 3 piezas de fruta fresca (en este caso 1 ración equivale a aproximadamente 80 A 100 G). **APORTE:** Estas aportan hidratos de carbono sencillos azúcares), agua, vitaminas (especialmente vitamina C y carotenos o provitamina A), minerales (principalmente potasio) y fibra dietética soluble.



3. En el tercer escalón de la pira mide, bastante mas pequen o que los anteriores, aparecen los frutos secos oleaginosos, representados 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).

**APORTE:** aportan proteínas, grasas insaturadas, vitaminas del complejo B, minerales como magnesio, zinc, manganeso, fósforo, calcio, selenio, y fibra dietética.

4. Aceites vegetales como el de oliva o de semillas, con 2 a 3 cucharadas diarias (20 a 30 ml o g por día). **APORTE:** Su aporte es de grasas mono insaturadas (el aceite de oliva) o grasas poliinsaturadas (los aceites de maíz, girasol o soja), vitaminas del complejo, minerales como magnesio, zinc, manganeso, fósforo, calcio, selenio, y fibra dietética.



2. En el segundo escalón aparecen los vegetales frescos, conocidos comúnmente como hortalizas y verduras. De este grupo se recomiendan 2 raciones diarias 1 ración equivale a 100 g en crudo), ya sea como ensalada cruda o como plato de verduras cocidas.

**APORTE:** 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). **También en el segundo escalón, acompañando a los vegetales, se encuentran las legumbres,** se recomiendan, entre estos dos grupos 2 raciones diarias (1 ración equivale a 50g de leguminosas crudas).

**APORTE:** su aporte esta representado principalmente por proteínas, CHO complejos, fibra dietética, vitaminas del complejo, y algunos minerales como potasio, fósforo, hierro y calcio.

6. Por último, en la cima de la pirámide, la parte más pequeña de ella, aparecen las grasas sólidas, el azúcar y los dulces. De estos se recomienda no consumirlos o hacerlo muy esporádicamente, puesto que no tienen ningún efecto beneficioso para la salud.

5. La leche y productos lácteos, 2 raciones diarias (1 ración equivale a 1 vaso de leche o yogur = 200- 240 ml).

**APORTE:** Estos aportan proteínas, grasas saturadas (leche o yogur enteros, o quesos de leche entera) lactosa (la leche), vitaminas A y D (la leche y derivados no desnatados), vitaminas B2 y B12, minerales (calcio, fósforo, sodio, potasio) y agua. Compartiendo el quinto escalón con la leche y sus derivados, se encuentran las carnes incluidas las de pescados, así como los huevos, dos raciones al día (1 ración de carne o de huevos equivale aproximadamente a 100 g del alimento crudo).

**APORTE:** Aportan proteínas, grasas saturadas (si son carnes de animales terrestres), o grasas insaturadas (si son carnes de animales acuáticos, o 8 huevos), colesterol (especialmente la yema de huevo y las vísceras de animales), vitamina A (las vísceras), complejo B incluyendo la vitamina B12, vitamina D (la yema de huevo y los hígados de pescado o sus aceites), y minerales (fósforo, hierro, zinc, etc.).

## **BIBLIOGRAFÍA:**

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Preparación y Conservación de Alimentos*. PDF. Págs. 5-8.