



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Supernotas

Materia: Preparación y conservación de alimentos

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre del 2020

---

# <Alimento >

## ¿qué es?

SEGÚN EL CODEX ALIMENTARIUS...

ES TODA SUSTANCIA ELABORADA, SEMI-ELABORADA O NATURAL, QUE SE DESTINA AL CONSUMO HUMANO, INCLUYENDO LAS BEBIDAS, EL CHICLE Y CUALESQUIERA OTRAS SUSTANCIAS QUE SE UTILICEN EN LA FABRICACIÓN, PREPARACIÓN O TRATAMIENTO DE LOS ALIMENTOS, PERO NO INCLUYE LOS COSMÉTICOS NI EL TABACO NI LAS SUSTANCIAS UTILIZADAS SOLO COMO MEDICAMENTOS.



## TAMBIÉN SE PUEDE DEFINIR COMO:

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.



## IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN:

La alimentación además de satisfacer una demanda psicológica, nos provoca una sensación de satisfacción y gratificación, por ejemplo si una persona no consume algún alimento en cierto período de tiempo, se manifiesta enfadada y de mal humor.



# “FUENTES DE ALIMENTOS”

✚ Los nutrientes necesarios para el hombre se obtienen del reino vegetal y animal. Los más importantes son: carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y agua.



Elección de alimentos:

La elección de los alimentos está condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos y para alcanzar una buena salud es conveniente conocer los alimentos desde el punto de vista de su procedencia,



ES IMPORTANTE SABER QUE...

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





**Las grasas, aceites y azúcares:**  
Forman el último nivel de la pirámide y se recomienda ingerir 1 porción diaria.

carnes, pescados, huevos y legumbres:

Contienen aminoácidos esenciales para crear nuestras propias proteínas y fortalecer nuestro sistema inmunológico. Se recomienda ingerir 2 porciones diarias.



### LÁCTEOS Y DERIVADOS:

Son fuente de vitaminas, fósforo y calcio necesarios para la regeneración y fortalecimiento de los huesos y músculos. Se recomienda consumir entre 2 a 3 porciones diarias.



### Frutas y Verduras:

Se encuentran en el segundo nivel de la pirámide y proporciona al organismo la fibra, las vitaminas y los minerales necesarios. Se recomienda consumir 2 a 3 porciones de frutas y 3 a 5 porciones de vegetales por día.



**Cereales enteros y sus derivados:** CON UN TOTAL DE 4 RACIONES DIARIAS: 1 RACIÓN EQUIVALE A 6 EN GRUPO.

Constituyen la principal fuente nutricional en la dieta y son las principales fuentes de carbohidratos.

Los cereales más importantes son:

- ✚ Maíz
- ✚ Trigo
- ✚ Centeno
- ✚ Cebada



## Bibliografía

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de preparación y conservación de alimentos*.PDF. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/afc2622a4eecb9183d97ad746aada0d3.pdf>

Universidad del Sureste. (2020). *Material de apoyo de los alimentos de consumo humano*. PDF. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/fee51cb8d8a39c8ce14c0fe14fcc390c.pdf>

Anónimo. (2019). *Significados*. Recuperado de <https://www.significados.com/piramide-alimenticia/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20Pir%C3%A1mide%20alimenticia%3A&text=En%20nutrici%C3%B3n%2C%20la%20pir%C3%A1mide%20alimenticia,%2C%20vitaminas%2C%20minerales%20y%20fibras>.

Arrizabalaga.(2019).*EFESALUD*. Recuperado de <https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>