

Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Super nota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Preparación Y Conservación De Alimentos

Grado: 4°

Grupo: NUTRICION

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.

¿Qué es un 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.



Tipos de alimentos

Simple: están formados por un solo tipo de nutriente. Ejemplo: agua, sal.

Compuestos: están constituidos por varios tipos de nutrientes. Son la inmensa mayoría. Por ejemplo: las frutas proporcionan principalmente vitaminas y sales minerales que son reguladoras, pero



Clasificación de los alimentos

Podemos clasificar de acuerdo su origen:

Vegetal: verduras, frutas y cereales

Animal: carnes, leches y huevos

Estos alimentos proporcionan sustancias esenciales para el organismo.



Cereales y derivados

Son importantes ya que constituyen la principal fuente nutricional en la dieta.

Nos aportan principalmente fuentes de carbohidratos.

Los granos de cereales y las harinas tienen una baja actividad de agua.



Cereales mas importantes

- Maíz
- Trigo
- Centeno
- Cebada
- Arroz



Frutas

Las frutas son importantes para el ser humano ya que aportan, hidratos de carbono, vitaminas y fibra.

Algunas frutas contienen grandes cantidades de azúcares, que eso aumenta el nivel de azúcar en la sangre.



Leguminosas

Las leguminosas son bajas en grasas, fuente de fibra, ácido fólico, potasio y magnesio. Tienen la misma cantidad de proteína que la carne en las porciones adecuadas y son libres de colesterol. Su alteración y contaminación se debe a la contaminación fitopatógenos de las plantas antes de su cosecha y posterior a la cosecha en el almacenamiento y manipulación.



Vegetales

Los vegetales nos aportan vitaminas, minerales y fibra. vegetales frescos, conocidos comúnmente como hortalizas y verduras, los cuales incluyen: raíces feculentas (ricas en almidón) y no feculentas (contienen azúcares), tallos aéreos: puerro, apio, tallos subterráneos rizomas, y tubérculos como la patata.



Alimentos de origen animal

Las leches de diferentes mamíferos, y sus derivados; los huevos de algunas aves, especialmente las de la familia de las gallináceas; los huevos de ciertos peces como el esturión (caviar); los músculos o tejidos carnes y órganos de diversos peces, moluscos, anfibios, crustáceos, mamíferos (acuáticos, la ballena; terrestres, el cordero, el vacuno, el cerdo).



Aceites

los aceites vegetales como el de oliva o de semillas, con 2 a 3 cucharadas diarias 20 a 30 ml g por día. 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, fosforo, calcio, selenio



Azúcares

No es bueno consumir azúcares, ya que puede ser dañina para la salud de las personas. Hay que tener un consumo moderado ya que no aporta ningún beneficio.



Lácteos

La leche y los alimentos derivados (que por lo general se obtienen a partir del procesamiento y la fermentación de la leche) son altamente perecederos y deben conservarse refrigerados. Por eso, es importante que se mantenga la cadena de frío hasta que el producto llega al consumidor final.



Bibliografía:

UDS. (2020). Los Alimentos De Consumo Humano. Antología De Preparación Y Conservación De Los Alimentos, 5-21