



Nombre del alumno: Diego Alexandro morales de león

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: super notas

Materia: preparación y conservación de los alimentos



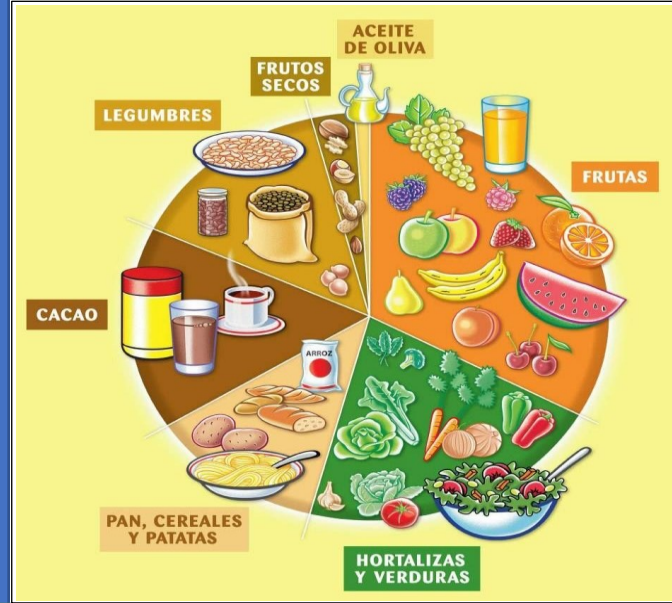
Grado: 4°

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 De septiembre del 2020.

Haciendo un desglose, se podrían establecer los alimentos que pertenecen a cada origen. Por ejemplo, los alimentos de origen vegetal serían las verduras, las frutas, los cereales, entre otros, los alimentos de origen animal serían las carnes, la leche, los huevos y otros.

Más allá del origen de los alimentos, lo importante en realidad es los beneficios que ellos proporcionan al organismo y al cuerpo humano. Todas esas sustancias que ayudan a desarrollar y funcionar al organismo de manera óptima.



Grupo 1: Los lácteos

La leche y sus derivados son excelentes proveedores de calcio, mineral involucrado en la formación de huesos, en la contracción muscular y en la acción del sistema nervioso. Porciones diarias: de 2 a 3

-VITAMINAS: contiene vitaminas hidrosolubles (B1, B2, niacina y ácido fólico) y liposolubles (vitamina A). Hay que tener en cuenta que el proceso de descremado disminuye el aporte de vitaminas A y D; por lo que la industria las adiciona a la leche y a los productos descremados.

Grupo 2: Las carnes

Carnes: Además, es rica en hierro, fósforo, vitamina B12 y niacina. Sin embargo, es pobre en vitaminas A, C y ácido fólico (excepto las vísceras). También tiene un elevado contenido en ácidos grasos saturados. Contienen colesterol, pero su proporción varía dependiendo de la especie que sea consumida.

Pescados: Son ricos en minerales como el fósforo, yodo y calcio además de las vitaminas tiamina y riboflavina.

Mariscos: Crustáceos, destacan por su escasa cantidad de grasa, como el centollo, langosta, nécora, gamba, bogavante, cigala, etc.

Moluscos, tienen menor cantidad de colesterol, como son las almejas, ostras, mejillones, berberechos, etc.

Huevo: Nutricionalmente los valores del huevo son completos, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. Nos aporta vitaminas como la A, D, E, así como varias del grupo B, tales como la B12, carotenoides, ácido fólico y colina, muy importantes en el embarazo.

Grupo 3 y 4: Frutas y verduras

Las verduras son imprescindibles para nuestra salud. Al igual que las frutas, sus vitaminas, antioxidantes, nos protegen de enfermedades. Las verduras son una parte importante de todas las dietas saludables para adelgazar. Su principal aporte son las vitaminas, minerales y la fibra. No tienen apenas proteínas ni lípidos, pero sí cierta cantidad de hidratos de carbono. Son la principal fuente de vitamina A y C. La vitamina A va ligada al color amarillo o rojo, y la vitamina C al verde de las hojas. Las verduras poseen un bajo contenido de proteína y de grasa, poseen bajo contenido calórico:

Grupo 5: Cereales y leguminosas

Las legumbres, también llamadas leguminosas, aportan una cantidad y calidad de nutrientes muy importantes para nuestro organismo. Son de origen vegetal y nos brindan la mayor cantidad de proteínas dentro de este reino. Junto con los cereales, portan principalmente vitaminas del complejo B: vitamina B1, vitamina B2 y vitamina B3, y excelente fuente de ácido fólico. La vitamina E también está presente. Los minerales que nos brindan las legumbres son especialmente potasio, magnesio, zinc, hierro y fósforo. Son bajas en sodio. Las legumbres son los alimentos que más magnesio nos proveen, mineral necesario para la buena formación de huesos y dientes. Como aporta zinc, es indispensable tomar leguminosas para lograr un buen crecimiento y desarrollo del organismo, y el perfecto funcionamiento del sistema inmune.

Grupo 6: Grasas y aceites

Los aceites y grasas tienen muchas funciones vitales en nuestro organismo, siendo la principal, el suministro de energía. De hecho, las grasas son la principal fuente de energía de los músculos cuando están en reposo o realizando actividades ligeras. Además, las grasas y aceites aíslan el cuerpo y protegen sus órganos, como los riñones, de posibles lesiones. Estos nutrientes también son necesarios para absorber las vitaminas A, D, E y K. Aceite de cacahuete, aceite de coco, aceite de girasol, manteca, margarina y manteca de cerdo son algunos de los alimentos que puedes encontrar en este grupo.

Grupo 7: azúcares

Localizamos el azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos, aquellos alimentos que contienen este tipo de sustancias en gran abundancia. Aunque su consumo es recomendable, destacar que las cantidades a ingerir deben ser muy moderadas, 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. (2020) preparación y conservación de los alimentos. - pág.87