



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: preparación y conservación de alimentos

Grado: 4°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de septiembre del 2020.

Concepto de alimento

Cualquier sustancia ya sea solida o liquida que es ingerida por los seres vivos.



Al alimentarnos sentiremos una sensación de satisfacción y gratificación.



Alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales.



Alimentos de origen animal

Comprende toda especie de ganado ovino, porcino, caprino, bovino y todas las aves del corral.



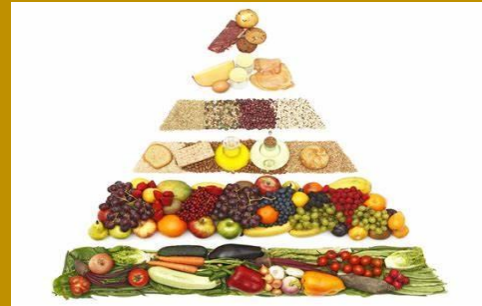
Alimentos de origen mineral

El cloruro de sodio es el mineral más importante que se puede extraer de los alimentos.



Fuentes de alimentos

La cantidad relativa de cada grupo de alimentos que se debe consumir diariamente está representada por el tamaño de cada sección de la pirámide de la alimentación y los cereales tipo muesli o copos.



1er escalón

Se encuentran los cereales enteros y son derivados integrales como el pan, las pastas alimenticias y los cereales tipo muesli o copos.



2do escalón

Aparecen los vegetales frescos, conocidos como hortalizas y verduras.



3er escalón

Aparecen los frutos secos oleaginosos.



4to escalón

Aparecen los aceites vegetales como el de oliva o de semillas.



Aparecen la leche y productos lácteos.



Bibliografía

- Universidad del Sureste. (2020). Antología de Preparación y Conservación de Alimentos. Pdf. Recuperado de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/afc2622a4eecb9183d97ad746aada0d3.pdf>
- Estela M. (2020). Concepto. Recuperado de <https://concepto.de/alimentos/#ixzz5v3B9zLSa>.