



Nombre del alumno: Viviana Moreno Aguilar.

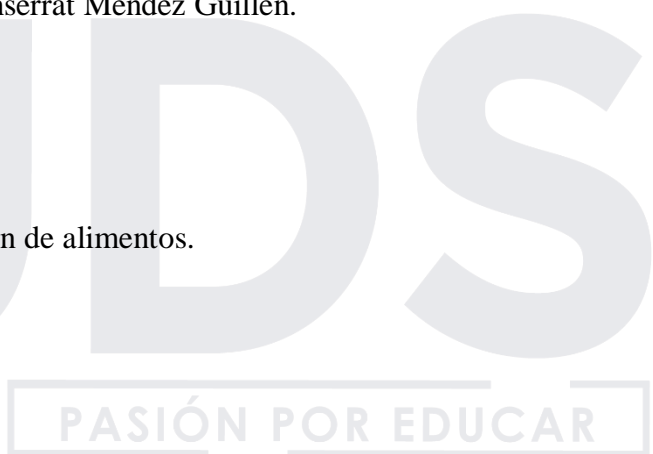
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Preparación y conservación de alimentos.

Grado: Cuarto cuatrimestre.

Licenciatura: Nutrición.



Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de Septiembre de 2020.

Los alimentos de consumo humano.

¿Qué es el alimento?

Cualquier sustancia (sólida o líquida) que puede ser ingerida.



Según el Codex Alimentarius:

Toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sea susceptible de ser habitual e idóneamente utilizado:



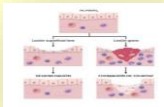
- Para la normal nutrición humana.
- Como frutivo.
- Como producto dietético, en casos especiales de alimentación humana.

Contribuye a:

>>La formación de algunos tejidos.

>>Promueve el crecimiento.

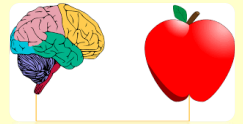
>>Transforma la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.



Tienen también un importante papel al proporcionar placer y palatabilidad a la dieta.

Satisface la demanda:

- Psicológica.
- Nutricional.



Los alimentos contienen compuestos químicos en forma de polímeros (hidratos de carbono, proteínas y lípidos) que deben modificarse mediante la hidrólisis de sus enlaces (digestión) hasta obtener componentes más sencillos: glucosa, fructosa y galactosa a partir de los hidratos de carbono; aminoácidos a partir de las proteínas, y ácidos grasos y colesterol a partir de los lípidos, además de vitaminas, nutrimentos inorgánicos (minerales) y agua.



Tipos de alimentos:

- **Simples:** aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente, por ejemplo, la sal o el aceite de oliva.
- **Compuestos:** aquellos que están constituidos por varios tipos de nutrientes. En este grupo se incluyen la inmensa mayoría de los alimentos.

Fuentes de alimentos

Una alimentación sana depende de la selección de alimentos que proporcionen los nutrientes requeridos.



Factores influyentes en la elección:

1. Costumbres sociales.
2. Hábitos adquiridos.
3. Variedad de productos disponibles.
4. Recursos económicos.

Es importante conocer los alimentos desde el punto de vista de su procedencia, composición, valor nutritivo y otras características.

Según su procedencia:

Origen mineral (agua y la sal común o de mesa).



Origen vegetal (plantas superiores).

Raíces (feculentas, y no feculentas), tallos (aéreos, subterráneos, y modificados); hojas, flores, frutos y semillas; las algas; y los hongos.

Origen animal

Leches y sus derivados; los huevos de algunas aves y ciertos peces (caviar); los músculos o tejidos (carnes) y órganos de diversos peces, moluscos, anfibios, crustáceos, mamíferos, etc.



La Pirámide de la alimentación saludable facilita la selección de los alimentos.

>>La base indica un total de 4 raciones diarias; 1 ración equivale a 50g en crudo.

} Este grupo aportan 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.

>>Las frutas se recomiendan 3 raciones diarias, 1 ración equivale aproximadamente a 80-100 g.

} Estas aportan hidratos de carbono sencillos (azúcares), agua, vitaminas (especialmente vit. C y carotenos o provitamina A), minerales (principalmente potasio) y fibra dietética soluble.



Segundo escalón

>>Aparecen los vegetales frescos, recomienda 2 raciones diarias, 1 ración equivale a 100 g en crudo.

} Aportan: hidratos de carbono (complejos y sencillos), fibra dietética, vitaminas (C, complejo B, ácido fólico, carotenos, provitamina A), y minerales (potasio, magnesio, calcio, hierro).

>>Legumbres (leguminosas secas) como alubias o judías de diferentes variedades, lentejas, garbanzos, guisantes secos, soja, que repartidas o como alternativa de las carnes y o los huevos, se recomiendan, entre estos dos grupos 2 raciones diarias (1 ración equivale a 50g de leguminosas crudas).

} Su aporte está representado principalmente por proteínas, CHO complejos, fibra dietética, vitaminas del complejo B, y algunos minerales como potasio, fósforo, hierro y calcio.



Tercer escalón

>>Frutos secos oleaginosos y otras semillas, se recomienda una ración diaria (un puñado de nueces).

} Aportan proteínas, grasas insaturadas, vitaminas del complejo B, minerales como magnesio, zinc, manganeso, fósforo, calcio, selenio, y fibra dietética.

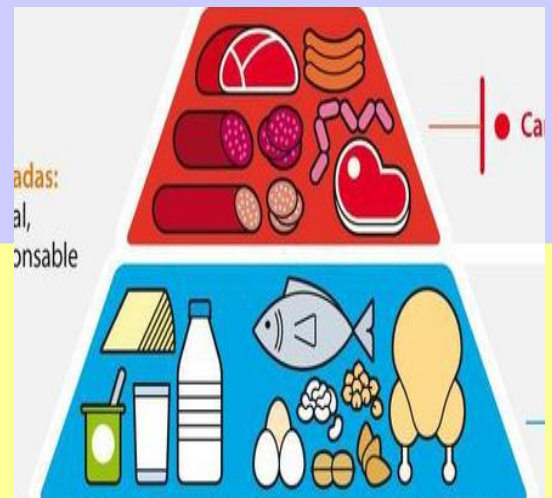
Cuarto escalón

>>Aceites vegetales, 2 a 3 cucharadas diarias (20 a 30 ml o 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 B, minerales como magnesio, zinc, manganeso, fósforo, calcio, selenio, y fibra dietética.

Carnes incluidas las de pescados, así como los huevos, o sus alternativas ya mencionadas antes, las legumbres secas y los derivados de la soja, con las cuales deben sumar solo dos raciones al día (1 ración de carne o de huevos equivale aproximadamente a 100 g del alimento crudo).

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.).



>>Leche y productos lácteos, con 2 raciones diarias (1 ración equivale a 1 vaso de leche o yogur = 200- 240 ml, o 100 g de queso fresco, requesón o cuajada, preferiblemente desnatados o bajos en grasa).

} 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.



Quinto escalón.

>>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.

MACRONUTRIENTES	u	u	u	u	u
Humedad	74,1	74,8	77,6	78,1	-
Proteína	5,9	5,2	5,8	5,2	4,6
Grasa total	3,4	1,9	2,0	1,95	2,1
Carbohidratos	10,5	10,7	11,6	15,4	12,5
Fibra dietética	6,4	6,7	4,9	4,1	4,4
Kcal/100g	96,2	81,1	87,6	99,5	88,1
KJ/100g	402,1	339,3	366,5	416,30	368,6

Las Tablas de Composición de Alimentos (TCA) constituyen una herramienta indispensable que, utilizada adecuadamente, permiten evaluar la ingesta de nutrientes o realizar la planificación de una dieta a nivel individual o grupal.

Permiten trasladar los requerimientos fisiológicos o las recomendaciones de ingesta de nutrientes para cada persona, y traducirlos en la elaboración de su dieta, incluyendo la lista de alimentos y su distribución en las comidas a lo largo del día.

Tiempo de comida	Fración	Energía (kcal)	H. de carbono (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)
Desayuno	1/4	590	88	16	22
Refrigerio matutino	1/4	590	88	16	22
Comida	1/4	590	88	16	22
Refrigerio vespertino					
Cena	1/4	590	88	16	22



Bibliografía:

- Arasa, M. (2005). Alimentos y nutrientes. En Manual de nutrición deportiva (9,10). España: Paidotribo.

- Escott-Stump S, Mahan K. & Raymond J.. (2013). Valoración de la nutrición. En Krause Dietoterapia (1) España: Elsevier.

-Universidad del Sureste. (2020). Antología de preparación y conservación de alimentos, de PDF. Unidad 1, págs., 5-8. Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/afc2622a4eecb9183d97ad746aada0d3.pdf>