

Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Súper Notas

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Preparación Y Conservación De Los Alimentos

Grado: 4°

Licenciatura: Nutrición

Alimentos

¿Qué es?

Es cualquier sustancia sólida o líquida que es ingerida por los seres vivos para fines nutricionales.



Origen

De acuerdo a su procedencia los alimentos pueden ser de origen:

- Animal
- Vegetal
- Mineral



• Mineral.- Son los que provienen de la tierra. Ejemplo: agua y sal.



sal



agua

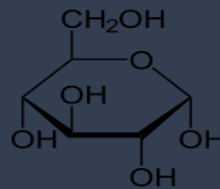
Composición De Los Alimentos

Hidratos de carbono

Suelen ser compuestos orgánicos formados principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Son:

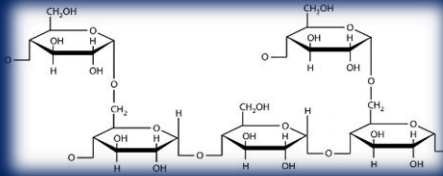
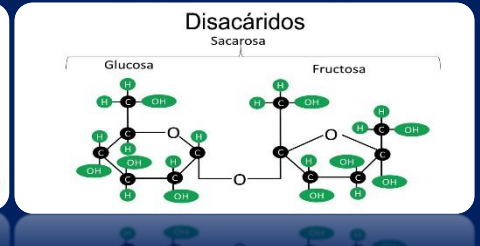
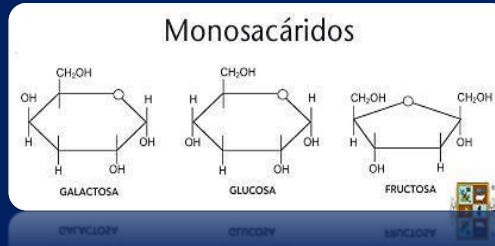
- Nuestra principal fuente de energía



Clasificación

Los carbohidratos se clasifican en:

- 1º Monosacáridos
- 2º Disacáridos
- 3º Polisacáridos



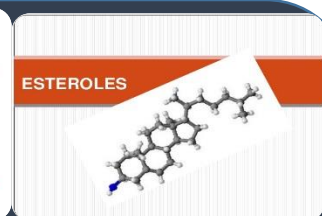
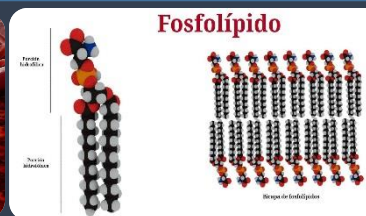
Lípidos

- Están formados por carbono, oxígeno e hidrógeno y en ocasiones contienen otros elementos como el fósforo y nitrógeno.
- Representan la parte grasa de los alimentos
- Están formadas por cadenas hidrocarbonadas, lineales o cíclicas
- Insolubles en agua
- Solubles en compuestos orgánicos

Clasificación

Pueden ser:

- Triglicéridos
- Fosfolípidos
- Esteroles
- Grasas y aceites
- Lecitina
- Colesterol



Proteínas

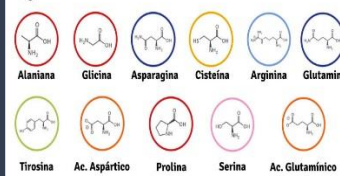
Las proteínas son unas de las moléculas más abundantes en los sistemas vivos, constituyen el 50% o más del peso seco.

Todas las proteínas tienen el mismo esquema simple: todas son polímeros de aminoácidos, dispuestos en una secuencia lineal.

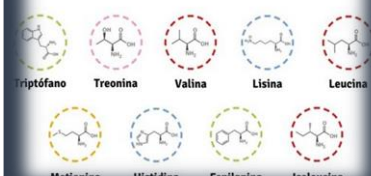
Los aminoácidos constituyen la base estructural de los péptidos y proteínas.



Los 11 Aminoácidos No Esenciales



Aminoácidos esenciales



Clasificación

De acuerdo a su forma, solubilidad y composición química pueden ser:

- Proteínas fibrosas
- Proteínas globulares
- Proteínas conjugadas

Proteínas fibrosas

Presentan forma alargada y filamentosa. Incluye:

- Colágeno
- Elastina
- Queratina

Proteínas globulares

Se incluyen todos los antígenos y hormonas de naturaleza proteínica, como las:

- Albuminas
- Globulinas
- Lactoglobulinas
- Histonas
- Protaminas

Proteínas conjugadas

Se encuentran:

- Fosfoproteínas → Poseen ácido fosfórico
- Glicoproteínas → Carbohidratos
- Lipoproteínas → Lípidos
- Croproteínas → Pigmentos
- Nucleoproteínas → Ácidos nucleicos

Agua

- Componente esencial de todos los tejidos corporales.
- Indispensable para que se lleven a cabo todos los procesos que mantienen vivo a los seres vivos
- Su carencia provoca la muerte
- Constituye alrededor de las dos terceras partes del peso corporal y las tres cuartas partes de los tejidos musculares



Funciones

- Regula la temperatura del cuerpo
- Mantiene el volumen de la sangre
- Permite una buena digestión de los alimentos
- Provee minerales
- Sirve como lubricante
- Transporta nutrientes a las células

Electrolitos

Son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa. Pueden ser sales inorgánicas de sodio, potasio o moléculas orgánicas complejas.



Vitaminas

Son sustancias indispensables que el cuerpo necesita para poder tener un buen desarrollo y crecimiento. Cada vitamina posee funciones específicas.



Clasificación

1º Vitaminas solubles en agua (Hidrosolubles)

- Vitamina A, K, C y D

2º Vitaminas insolubles en grasas (liposolubles)

- Vitamina C
- Vitaminas del complejo B



Minerales

Son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo.

Algunos de ellos son:

- Calcio
- Zinc
- Selenio
- Magnesio
- Hierro
- Yodo



Bibliografía

Anónimo. (10 de 9 de 2020). *Cuidate Plus*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/minerales.html>

Anónimo. (25 de 8 de 2020). *Medline Plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002350.htm>

UDS. (2020). Alimentos. *Antología*, 5.

UDS. (2020). Composición De Los Alimentos. *Antología*, 8-21.