UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

CARRERA:

NUTRCIÓN

CATEDRATICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMANA:

MONZÓN LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

Concepto de 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

Promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor

Fuentes de alimentos

La elección de los alimentos está condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos.

Es importante conocer los alimentos desde su procedencia, composición, valor nutritivo y otras características, pues no todos resultan igualmente recomendables para conservar o restituir la salud

Según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y anima

Composición general de los alimentos.

los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos.

- **Hidratos de carbono**: Son moléculas cuya principal función n es proporcionar la energía a que el cuerpo necesita
- **Grasas y lípidos**: son una combinación de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible, pues proporcionan calorías por gramo
- **Proteínas**: Es una estructura qui mica compleja que contiene carbono, hidrogeno y oxigeno, igual que los hidratos de carbono y las grasas
- **Agua y electrolitos**: Es indispensable para que se lleven a cabo todos los procesos que mantienen vivo al hombre y a todos los demás seres vivos
- **Vitaminas y minerales**: son necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico

Composición típica de alimentos de origen animal.

Los alimentos de origen animal comprenden toda especie de ganado , todas las aves de corral, los mariscos y las distintas especies de pescados.

Entre los productos derivados de los animales están comprendidos: leche, queso, mantequilla, huevos, miel, salchichas.

Composición tipica de alimentos de origen vegetal.

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales. Gran parte de los alimentos que consumimos los humanos son semillas.

Las frutas son muy importantes para mantener una dieta sana, los médicos recomiendan comer de tres a cuatro frutas diarias.

Clasificación de los alimentos.

Los nutrientes que consumimos en nuestra vida diaria se encuentran mezclados entre si en los alimentos en diferentes proporciones

GRUP0 1 leches y derivados lácteos GRUPO 2. Carnes, pescados y huevos GRUPO 3. Papas, legumbres y frutas. GRUPO 4. Verduras y hortalizas. Grupo 5cereales y leguminosas , grupo 6 grasas, aceites y mantequillas Grupo 7 azucares