



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

ALUMNO:

PUI RAMIREZ MANSENG

DOCENTE:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

FECHA:

11 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

**LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.**

**QUE ES ALIMENTO**

sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo

Consumimos alimentos, además, para satisfacer una demanda psicológica. Al alimentarnos, sentiremos una sensación de satisfacción y gratificación.

**FUENTES DE ALIMENTOS.**

una alimentación sana, es necesario hacer una buena selección de los alimentos que proporcionarán los nutrientes requeridos

los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal. El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos (en el sentido amplio de la palabra) de origen mineral

**COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

Los alimentos de origen animal comprenden toda especie de ganado (ovino, porcino, caprino, bovino), todas las aves de corral (pavo, pollo, ganso, entre otros), los mariscos y las distintas especies de pescados.

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

**COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.**

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales

Los vegetales incluyen hojas, troncos y raíces vegetales, siendo una fuente importante de minerales y vitaminas que los cereales no nos pueden aportar, sobre todo la vitamina C y la vitamina A

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

**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.**

Basándose en su funcionalidad los alimentos se agrupan en siete grandes grupos, teniendo que entrar a formar parte diariamente de la dieta

- 1 leches y derivados lácteos { La leche es una buena fuente de fosforo, riboflavina, vitamina A y grasa.
- 2. carnes, pescados y huevos { Dentro de este grupo se incluyen las carnes de vaca, carnero, cerdo, el hi gado, el corazón, el riñon, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos
- 3. papas, legumbres y frutas y 4. verduras y hortalizas { Las frutas y verduras son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales. Algunas frutas contienen carbohidratos simples, mientras que algunas verduras .
- 5 cereales y leguminosas { Los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calo ricos en muchas sociedades
- 6 grasas, aceites y mantequillas { Dentro del grupo de las grasas encontramos los aceites, la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates
- 7 azucares { En el grupo de los azu cares se incluyen el azu car de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos