

## **Universidad del Sureste**

Licenciatura en Nutrición

**Nefi Alejandro Sánchez Gordillo**

Profesor(a)

Preparación y Conservación de los Alimentos

Materia

**Cuadro  
Sinóptico**

**Diego Riquelme Cano Aquino**

Alumno

**422419026**

ID

**4° A**

Grado y Grupo

**11 de septiembre del 2020**

Fecha de entrega

**Tapachula, Chiapas**

# Los Alimentos como 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, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.

## Fuentes de alimentos

Según su procedencia, los alimentos pueden ser:

### Origen mineral

El agua y la sal

### Origen vegetal

Se consideran de origen vegetal: las plantas superiores, de las cuales se consumen como alimento varias partes, las raíces (feculentas, y no feculentas), tallos (aéreos, subterráneos, y modificados); hojas, flores, frutos y semillas.

### Origen animal

las leches de diferentes mamíferos, y sus derivados; los huevos de algunas aves, especialmente las de la familia de las gallináceas; los huevos de ciertos peces como el esturión (caviar); los músculos o tejidos carnes y órganos de diversos peces, moluscos, anfibios, crustáceos, mamíferos (acuáticos, ej: la ballena; terrestres, ej: el cordero, el vacuno, el cerdo).

## Composición general de los alimentos

### Hidratos de carbono

principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. Estos nutrientes son la fuente inmediata de energía para el organismo.

### Grasas o lípidos

su función es también energética, ya que estos son buenos combustibles, y además tienen efecto saborizante.

### Proteínas

el cuerpo empezara a utilizar las calorías por gramos de proteína como fuente de energía. Pero la utilización de proteínas de esta forma es peligrosa, pues las desvía de su propósito principal construir tejidos.

### Agua y electrolitos

#### Agua

es un componente esencial de todos los tejidos corporales. Como solvente, pone a disposición muchos solutos para el funcionamiento celular y es el medio necesario para todas las reacciones.

#### Electrolitos

son sustancias o compuestos que, cuando se disuelven en agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones). Estos pueden ser sales inorgánicas simples de sodio, potasio o magnesio, o moléculas orgánicas complejas.

### Vitaminas y minerales

son necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico. Sin embargo, lo más importante es el equilibrio de vitaminas y minerales en la dieta.