



PASIÓN POR EDUCAR

NOMBRE DEL ALUMNO: Juan Carlos
López Gómez

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Daniela
Monserrat Méndez Guillen

NOMBRE DEL TRABAJO: Súper Nota
Alimentación

PASIÓN POR EDUCAR

MATERIA: Nutrición

GRADO: Tercer semestre grupo A

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de Octubre de 2021



Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos.

Alimento

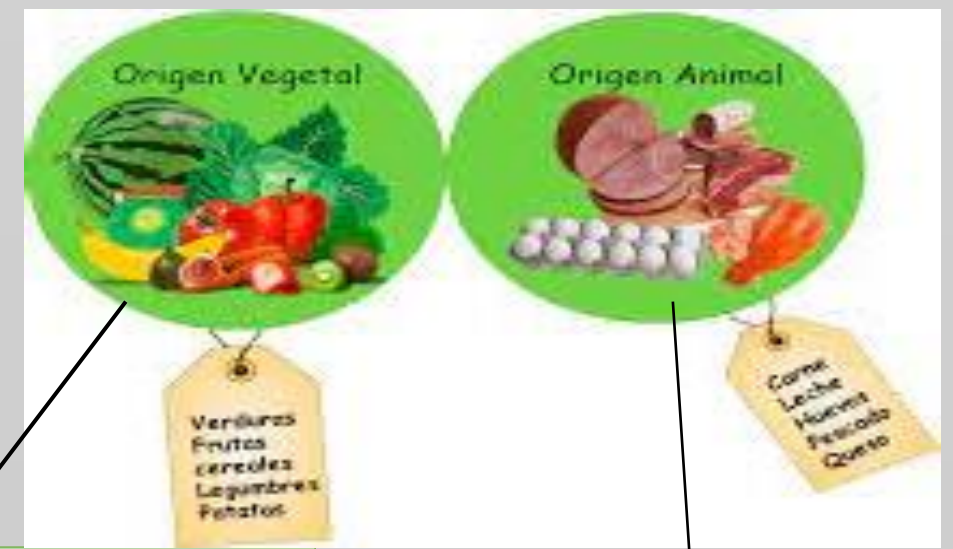
Producto o sustancia de cualquier naturaleza que una vez ingerido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

Finalidades

Aportar nutrientes

Energía

Materiales para el crecimiento, reparación tisular y reproducción.



Vamos a considerar los siguientes grupos de alimentos de origen vegetal:

1. Cereales y derivados
2. Verduras, hortalizas y frutas
3. Legumbres
4. Aceites y grasas culinarias o visibles.

Dentro del grupo hay que distinguir entre:

- A) Aceite de oliva
- B) Aceites vegetales
- C) Grasas de origen animal
- D) Margarinas
5. Azúcares y dulces

Alimentos de origen animal:

1. Leche y derivados
2. Huevos
3. Carnes y derivados
4. Pescados y mariscos

Componentes

Macronutrientes

Hidratos de carbono, proteínas y grasas o lípidos

El organismo necesita:

1 g de grasa 9 kcal

1 g de proteína 4 kcal

1 g de hidratos de carbono 3.75 kcal o 4 kcal

Micronutrientes

Minerales y vitaminas

No olvidemos en este breve recuerdo a otros constituyentes importantes de los alimentos:

Agua

Fibra dietética o alimentaria

Otros componentes:

Componentes bioactivos naturales de los alimentos



Bebidas

Bebidas no alcohólicas. Tienen alto contenido en agua y un valor energético derivado del contenido en azúcar que se les añade para edulcorar, a menos que lleven edulcorantes acalóricos. Los zumos contienen cantidades variables de vitaminas, especialmente vitamina C.

Bebidas alcohólicas. Las bebidas alcohólicas suministran energía por el alcohol que contienen (7 kcal/g) y por el azúcar que llevan algunos licores, anises o aguardientes. La cerveza tiene algunos nutrientes que proceden de la malta de la que se obtiene: algo de hidratos de carbono, vitaminas B12, B2, folato. Sin embargo, las cantidades consumidas no suponen un aporte apreciable a la dieta.



El valor nutricional de la dieta depende, por tanto, de la mezcla total de los alimentos que la componen y de los nutrientes que aporta.

Cada alimento tiene un valor nutricional distinto y su importancia desde el punto de vista nutricional depende de distintos factores:

A composición en crudo

Grado en que se modifican (pierden o ganan) los nutrientes.

Tipo de preparación

Interacción de los nutrientes con otros componentes de la dieta.

Cantidad que se consuma y de la frecuencia de consumo.

Necesidades nutricionales.

También depende de que el nutriente se sintetice en el organismo.



Condimentos y especias

Las especias, hierbas aromáticas y condimentos como la sal, vinagre, usados con el fin de añadir o mejorar el sabor y/o aroma, aunque aportan nutrientes y sobre todo numerosos fitoquímicos, tienen finalmente poco valor nutritivo dado que se ingieren en muy pequeñas cantidades.



Procesos culinarios

Asado. Cocción en un recinto cerrado, en el que el calor se difunde por radiación y por convección.

Cocción a presión. Se realiza en las denominadas "ollas a presión" en las que la presión es mayor que la atmosférica y la temperatura superior a los 100°C. El tiempo de cocción es pequeño, mejorando la retención de algunas vitaminas.

Cocción al vapor. Cocción mediante vapor de agua a presión normal o elevada.

Cocción en el microondas. Permite descongelar, calentar y cocer alimentos.

Empanado. El alimento se recubre con huevo y pan rallado antes de proceder a su fritura. Por ración pueden considerarse las siguientes cantidades para un empanado:

♣ Pan rallado: 20 g ♣ Huevo: 12 g ♣ Aceite: 25 g

Fritura. Cocción del alimento por inmersión en aceite o grasa muy calientes, con la formación de una costra o corteza dorada.

Gratinado. Acabado que se le da a un alimento para aportarle una coloración superficial por tostación.

Guisado/estofado. Cocción mixta en la que intervienen tanto el agua como la grasa.

Hervido. Proceso que implica la cocción del alimento en agua.

Plancha. Cocción a temperatura elevada del alimento situado sobre una placa caliente, que transfiere el calor por conducción.

Rebozado. El alimento se recubre con una capa de ciertas características y determinado grosor, con la finalidad de mejorar sus propiedades organolépticas cuando se somete a los procesos de salteado o de fritura. Por ración pueden considerarse las siguientes cantidades para un rebozado: ♣ Harina: 20 g ♣ Huevo: 12 g ♣ Aceite: 15 g

Salteado. Cocción total o parcial de un alimento en una pequeña cantidad de grasa muy caliente.



Etiquetado nutricional

El principal objetivo de una etiqueta es transmitir información sobre un producto, aunque también puede utilizarse para llamar la atención y presentar una imagen atractiva del mismo.



La clasificación de los alimentos puede realizarse utilizando diferentes criterios:

- Según su origen y procedencia: en alimentos de origen animal y vegetal.
- Según su composición mayoritaria en proteínas, lípidos o hidratos de carbono.
- Según su aporte energético: hipocalóricos o hipercalóricos.
- Según sus funciones: energéticos, plásticos o estructurales y reguladores.
- Según criterios culinarios, gastronómicos.
- Según su valor nutricional.



Bibliografía

Azcona, Á. C. (s.f.). *Manual de Nutrición y Dietética*. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/997981f113fec734de59901594e984ca.pdf>