



**Nombre de alumno: Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: LUZ ELENA
CERVANTES MONROY**

Nombre del trabajo: SUPERNOTA

**Materia: PREPARACION Y
CONSERVACION DE ALIMENTOS**

Grado: 4

Grupo: A

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.

UNIDAD 1



FUENTES DE ALIMENTOS.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA ES UNA REFERENCIA A LA PROPORCIÓN QUE NUESTRO CUERPO NECESITA PARA MANTENER UNA DIETA SANA Y BALANCEADA. SE RECOMIENDA LA INGESTA DIARIA DE 55% DE CARBOHIDRATOS, 30% DE GRASAS Y 15% DE PROTEÍNAS, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRAS.



- ALIMENTOS HECHOS A BASE DE GRANOS: BASE DE LA PIRÁMIDE Y APORTA CARBOHIDRATOS NECESARIOS PARA ENERGÍA DIARIA
- FRUTAS Y VEGETALES: SEGUNDO NIVEL DE LA PIRÁMIDE Y PROPORCIONA LA FIBRA, LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES NECESARIOS.
- LÁCTEOS Y DERIVADOS: SON FUENTE DE VITAMINAS, FÓSFORO Y CALCIO.
- CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMBRES: CONTIENEN AMINOÁCIDOS ESENCIALES PARA CREAR NUESTRAS PROPIAS PROTEÍNAS
- LAS GRASAS, ACEITES Y AZÚCARES: FORMAN EL ÚLTIMO NIVEL DE LA PIRÁMIDE.

COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

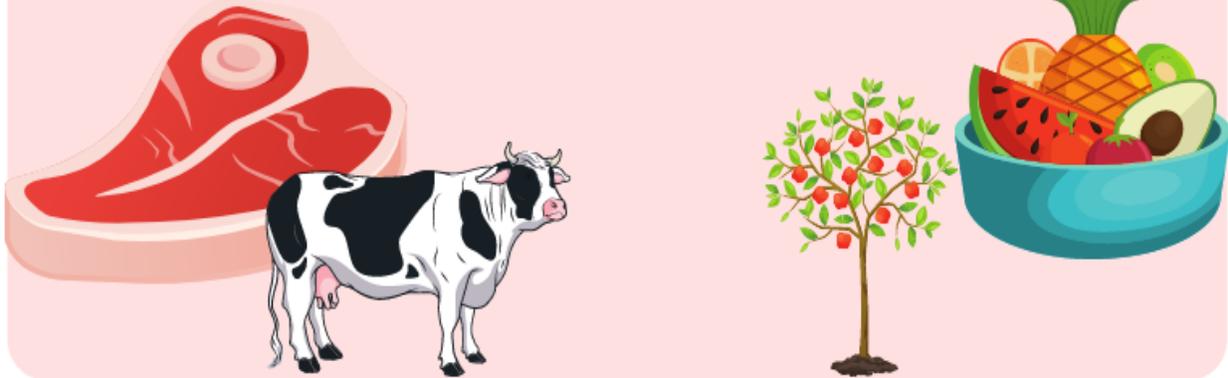
1.- HIDRATOS DE CARBONO: FUENTE INMEDIATA DE ENERGÍA PARA EL ORGANISMO
2.- GRASA Y LÍPIDOS: LÍPIDOS REPRESENTAN LA PARTE GRASA DE LOS ALIMENTOS, SU FUNCIÓN ES ENERGÉTICA, INCLUYEN: TRIGLICÉRIDOS, FOSFOLÍPIDOS ESTEROLES GRASAS Y ACEITES LECITINA COLESTEROL

3.- PROTEÍNAS: ESTRUCTURA, FUNCIÓN Y REGULACIÓN DE LOS TEJIDOS Y ÓRGANOS DEL CUERPO. 3 TIPOS: PROTEÍNAS FIBROSAS (QUERATINA, EL COLÁGENO Y LA FIBRINA) PROTEÍNAS GLOBULARES (ALBUMINAS, HISTONAS) Y PROTEÍNAS CONJUGADAS (FOSFOPROTEÍNAS)

4.- AGUA Y ELECTROLITOS: EL AGUA ES FUNDAMENTAL PARA LA EXISTENCIA SU CARENCIA PROVOCA LA MUERTE EN CUESTIÓN DE DÍAS, LOS ELECTROLITOS SON SUSTANCIAS O COMPUESTOS QUE, CUANDO SE DISUELVEN EN AGUA, SE DISOCIAN EN IONES DE CARGA POSITIVA Y NEGATIVA
5.- VITAMINAS Y MINERALES: SON NECESARIOS EN DETERMINADAS CANTIDADES PARA TENER BUENA SALUD Y PARA ALCANZAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO FÍSICO. EXISTEN VITAMINAS HIDROSOLUBLES Y LIPOSOLUBLES Y LOS MINERALES FUNDAMENTALES SON: CALCIO, SELENIO, MAGNESIO, ZINC, SODIO, HIERRO, SODIO, CLORO, FÓSFORO, POTASIO



COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN



ANIMAL

COMPRENEN TODA ESPECIE DE GANADO, TODAS LAS AVES DE CORRAL, LOS MARISCOS Y LAS DISTINTAS ESPECIES DE PESCADOS. ECHE, QUESO, MANTEQUILLA, HUEVOS, MIEL, SALCHICHAS

VEGETAL

COMPRENEN LAS VERDURAS, LAS FRUTAS Y LOS CEREALES. CONSUMIMOS SEMILLAS. DENTRO DE ESTAS SEMILLAS SE ENCUENTRAN, POR LO GENERAL, LAS LEGUMBRES Y LOS CEREALES



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

1.-LECHES Y DERIVADOS LÁCTEOS 2. CARNES, PESCADOS Y HUEVOS 3.- PAPAS, LEGUMBRES Y FRUTAS. 4.- VERDURAS Y HORTALIZAS. 5.- CEREALES Y LEGUMINOSAS 6.- GRASAS, ACEITES Y MANTEQUILLAS 7.-AZUCARES

PASOS A SEGUIR PARA ELABORAR UNA DIETA DE ACUERDO A CADA PERSONA SON:

1. DETERMINAR EL PESO IDEAL.
- 2.- CALCULAR EL REQUERIMIENTO TOTAL DE CALORÍAS.
- 3.- A PARTIR DEL TOTAL DE CALORÍAS, OBTENER LAS RACIONES DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE DEBES INGERIR PARA UNA DIETA BALANCEADA.
4. DISTRIBUIR LAS RACIONES EN TRES COMIDAS FUERTES Y 2 REFRIGERIOS O COLACIONES.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/>

<https://cuidateplus.marca.com/>