



Nombre del alumno: Silvia Itzel Calderón Pulido

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Preparación y conservación de alimentos.

Grado: Cuarto cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de Septiembre del
2021

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO:

1.1 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.



1.2 Fuentes de alimentos:

Fuentes alimentarias: Se encuentra ampliamente en los alimentos de origen vegetal y animal. Las fuentes más ricas son los granos de cereales y semillas, principalmente en el germen y las capas externas. Las hortalizas verdes, pescado, carne, frutas y leche también contienen cantidades útiles.



1.3 Composición general de los alimentos:

Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos.



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



1.3.2 Composición típica 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. Dentro de estas semillas se encuentran, por lo general, las legumbres (lentejas, guisantes y frijoles), los cereales (trigo, arroz, maíz, avena) y las nueces.



1.4 Clasificación de los alimentos:

- Grupo I: Leche y derivados. Son alimentos plásticos.
- Grupo II: Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos.
- Grupo III: Legumbres, frutos secos y patatas.
- Grupo IV: Hortalizas.
- Grupo V: Frutas.
- Grupo VI: Cereales.
- Grupo VII: Mantecas y aceites.



Bibliografía:

UDS.2021. Preparación y conservación de alimentos. . Utilizado el 24 de Septiembre del 2021.PDF

[URL:https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/013d5860e7a2f7ef6fd5d92f1f2a44b0-LC-LNU405.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/013d5860e7a2f7ef6fd5d92f1f2a44b0-LC-LNU405.pdf)