

**Nombre de alumno: Roxana Belen
López López**

**Nombre del profesor: Luz Elena
Cervantes Monroy**

Nombre del trabajo: Súper notas

**Materia: Preparación y conservación
de los alimentos**

Grado: cuarto cuatrimestre

Grupo: “A”

CONCEPTO DE ALIMENTO



Los **alimentos** son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales.

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



En la actualidad, se reconocen en los **alimentos** más de 40 constituyentes esenciales. Los **alimentos** se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en seis grupos básicos.

Un **alimento** es todo producto, **que por** sus componentes químicos y **por** sus características organolépticas, puede formar parte de una dieta **con** el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes y la energía necesarios para mantener la salud.



FUENTES DE ALIMENTO



Para poder satisfacer las características de una alimentación sana, es necesario hacer una buena selección de los alimentos que proporcionarán los nutrientes requeridos.



La elección de los alimentos está condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos.



La composición y el valor nutritivo de los alimentos se puede estimar aproximadamente usando las Tablas de Composición de Alimentos.

Macronutrientes			Micronutrientes	
Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas o lípidos	Vitaminas	Minerales

Los alimentos de este grupo aportan hidratos de carbono complejos, vitaminas del complejo B, Vitamina E, agua, vitaminas, minerales y fibra dietética soluble. Aportan proteínas, grasas saturadas, o grasas insaturadas, colesterol, vitamina A, complejo B incluyendo la vitamina B12, vitamina D, y minerales.

Para ellos es conveniente conocer los alimentos desde el punto de vista de su procedencia, composición, valor nutritivo y otras características, pues no todos resultan igualmente recomendables para conservar o restituir la salud.



Cuanto más próximo a la base de la pirámide este situado un grupo de alimentos, mayor importancia o peso tiene en la planificación de la dieta diaria.



COMPOSICION GENERAL DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen. Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos. Pero, por otro lado, nuestra salud puede deteriorarse si tan solo uno de los nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta. Son compuestos orgánicos que contienen carbono, hidrogeno y oxígeno en varias combinaciones.



Vitamina E

- En los niños su deficiencia produce anemia y alteraciones del sistema nervioso.

Calcio

- mineral más abundante en el organismo.



Colesterol: Sustancia importante en el cerebro y células nerviosas.

Para construir los tejidos, repararlos, defenderlos, el organismo necesita materiales particulares, y estos los encuentra en los alimentos.



Funciones principales

- Provee importantes minerales.

Cloro

- Su carencia en la dieta produce desbalances en los fluidos corporales. Se encuentra en toda membrana celular del organismo como parte de los fosfolípidos.

Vitaminas hidrosolubles

Si no se tiene una adecuada ingesta de estos alimentos, es común que se presente una deficiencia de varias vitaminas a la vez. Entre ellas se encuentran las vitaminas del complejo B y la vitamina C. Vitaminas liposolubles. As vitaminas liposolubles, E y esta n disueltas en grasas y aceites vegetales y animales

Requerimientos

Vitaminas y minerales as vitaminas y los minerales no proporcionan por sí mismos ninguna energía, ni un suministro abundante garantiza automáticamente dinamismo y vigor o salud óptima. Las vitaminas y los 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



COMPOSICION TIPICA 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.



Los **alimentos de origen animal** son fuente de proteínas de alto VB, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (AGP n-3) (pescados), minerales con alta biodisponibilidad (hierro, calcio y cinc) y vitaminas D, A y del grupo B. Carecen de fibra.

Los **alimentos de origen vegetal** son todos aquellos **que** crecen directamente de la tierra **como** frutas, verduras, legumbres y cereales, en cambio los **de origen animal** son los **que** proceden, **como** su propio nombre indica, de los **animales como** carne, pescado, huevos y leche y sus derivados



Los **alimentos de origen animal** son fuente de proteínas de alto VB, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (AGP n-3) (pescados), minerales con alta biodisponibilidad (hierro, calcio y cinc) y vitaminas D, A y del grupo B. Carecen de fibra.



COMPOSICION TIPICA 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, los cereales y las nueces.



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



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. El cloruro de sodio es el mineral más importante que se puede extraer de los alimentos.

Los alimentos de origen vegetal son todos aquellos que crecen directamente de la tierra como frutas, verduras, legumbres y cereales, en cambio los de origen animal son los que proceden, como su propio nombre indica, de los animales como carne, pescado, huevos y



CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Basándose en su funcionalidad, Vivanco y Palacios agruparon los alimentos en siete grandes grupos, teniendo que entrar a formar parte diariamente de la dieta, por lo menos, uno o dos alimentos de cada grupo en cantidad suficiente, el resultado final será una alimentación correcta, capaz de cubrir las necesidades nutritivas. RUP eches y derivados lácteos GRUPO 2. Carnes, pescados y huevos GRUPO 3. GRUPO 4.



Grupo 1 El grupo de lácteos incluye a la leche en todas sus formas líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, agriar, el queso y el yogurt a leche es una buena fuente de fosforo, riboflavina, vitamina A y grasa

Grupo 2 entro de este grupo se incluyen las carnes de vaca, carnero, cerdo, el hgado, el corazón, el riñón, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos



Grupo 5 los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calo ricos en muchas sociedades cuando los cereales y el pan contienen el grano integro, son llamados integrales y son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo

Grupo 6 entro del grupo de las grasas encontramos los aceites, la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates



Los pasos a seguir para elaborar una dieta de acuerdo a cada persona son

Partir del total de calorías, obtener las raciones de los distintos grupos de alimentos que debes ingerir para una dieta balanceada. Determinación del peso ideal. Por ejemplo, puede haber dos personas de la misma edad y del mismo sexo, pero una más alta que la otra, o de estructura de huesos más robusta, y mediante este tipo de tabla, el peso ideal seria igual para ambas.