



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Prof. Luz Elena Cervantes

Nombre del trabajo: Alimentos de consumo humano

Materia: Preparación y conservación de alimentos

Grado: Cuarto Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de septiembre de 2020.

Concepto de 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



Según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal. El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos de origen mineral. Se consideran de origen vegetal: las plantas superiores, de las cuales se consumen como alimento varias partes, las raíces, tallos (aéreos, subterráneos, y hojas, flores, frutos y semillas; las algas; y los hongos

El ser humano posee una gran capacidad de adaptación fisiológica a diversos tipos de alimentación, sin embargo, existen ciertos alimentos de los cuales no se puede prescindir, estos son los de origen vegetal conocidos comúnmente como frutas, verduras y hortalizas frescas, que paradójicamente son los más desestimados por una gran parte de la humanidad.

Fuentes
de
alimentos

Para facilitar la selección de los alimentos, se ha resumido e ilustrado de manera sencilla su presencia en la dieta diaria, a través de la denominada Pira mide de la alimentación saludable

Composición general de los alimentos

Hidratos de carbono



son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita

Carbohidratos de carbono simples



se puede dividir en dos categorías disacáridos y monosacáridos

Son una combinación de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible, pues proporcionan calorías por gramo.



Grasas o lípidos



Triciceridos



Fosfolipidos



Proteínas

Es una estructura química compleja que contiene carbono, hidrogeno y oxigeno, igual que los hidratos de carbono y las grasas as proteínas contienen ademas otro elemento esencial, el nitrógeno, que constituye aproximadamente el de la mayoría de las proteínas de la dieta



Atendiendo a su forma, solubilidad, y composición química, pueden clasificarse en tres grupos:

Proteinas fibrosas

- Colagenos : dado que realiza tan extensa variedad de funciones, es la proteínas abundante en la mayoría de los vertebrados
- Elastina El colágeno se encuentra en los tejidos en los que se precisa resistencia o dureza, pero otros tejidos, como los ligamentos y los vasos sanguíneos arteriales, necesitan fibras muy elásticas
- Queratina Son las proteínas mas importantes del pelo y las un as y forman una parte importante de la piel.

Proteinas globulares

Ibuminas

Globulinas

Lactoglobulina

Protaminas

Proteinas conjugadas

Fosfoproteinas

Glicoproteinas

Lipoproteinas

Croproteinas

Nucleoproteinas,



Agua y electrolitos

es el componente individual de mayor magnitud en el organismo

Funciones principales:

Ayuda a regular la temperatura del cuerpo.

Mantiene el volumen de la sangre

Ayuda en la digestión de los alimentos

Interviene en la conducción nerviosa de impulsos..

Vitaminas y minerales

Se necesitan en cantidades ínfimas para el crecimiento, la salud y el bienestar físico y ellas forman las partes esenciales de los sistemas enzimáticos, que están involucrados en la producción de energía y el rendimiento durante el ejercicio



Son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo algunos que forman parte de la estructura de los huesos y los dientes. Otros están implicados en el control de equilibrio de los líquidos corporales en los tejidos, la contracción muscular, la función nerviosa, la secreción enzimática y la formación de eritrocitos

Clasificación de los alimentos



Grupo 1 El grupo de lácteos incluye a la leche en todas sus formas líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, el queso y el yogurt



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



Grupos 3 y 4 Las frutas y verduras son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales



Grupo 5 Los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos en muchas sociedades



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



Grupo 7 En el grupo de los azúcares se incluyen el azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos. Estos solo proporcionan energía de rápida absorción

Bibliografías:

- Antología de preparación y conservación de los alimentos
- <https://infoalimentos.org.ar/temas/salud-y-alimentos/381-hidratos-de-carbono-simples-o-azucares>