



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

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

**Nombre del trabajo: Súper Nota**

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

**Grado: 4° Cuatrimestre**

# 1.1 CONCEPTO DE ALIMENTO

## ¿QUE ES UN ALIMENTO?

CUALQUIER SUSTANCIA (SÓLIDA O LÍQUIDA) QUE ES INGERIDA POR LOS SERES VIVOS.



## ✓ COMO CONSUMIMOS LOS ALIMENTOS:

- Satisfiriendo una demanda psicológica.
- Alimentarnos y sentir una sensación de satisfacción y gratificación.



## ✓ COMO NOS AYUDA:

- Reponiendo lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo.
- Siendo una fuente y motor de producción que se necesitan para algunos tejidos.
- Promoviendo el crecimiento.
- Transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo.



## SABIAS QUE...

Si una persona no consume algún alimento en cierto período de tiempo, se manifiesta enfadado y de mal humor.

# 1.2 FUENTES DE ALIMENTOS

Los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal.

## ORIGEN MINERAL

El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos.

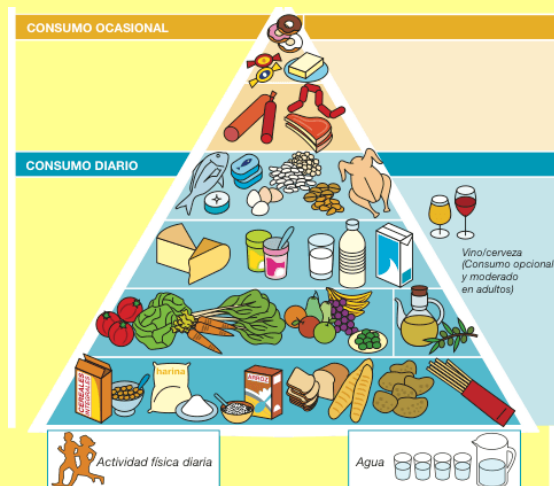


## ORIGEN VEGETAL

Las plantas superiores, de las cuales se consumen como alimento varias partes, las raíces (feculentas, y no feculentas), tallos (aéreos, subterráneos, y modificados); hojas, flores, frutos y semillas; las algas; y los hongos (aunque en sentido estricto no son vegetales) por ej: la levadura de cerveza y las setas.

## ORIGEN ANIMAL

Las leches de diferentes mamíferos, y sus derivados; los huevos de algunas aves, especialmente las de la familia de las gallináceas; los huevos de ciertos peces como el esturión (caviar); los músculos o tejidos (carnes) y órganos de diversos peces, moluscos, anfibios, crustáceos, mamíferos (acuáticos, ej: la ballena; terrestres, ej.: el cordero, el vacuno, el cerdo).



(UDS, 2021)

# 1.3 COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS

## MACRONUTRIENTES

### ✓ HIDRATOS DE CARBONO



Son moléculas cuya solubilidad en agua e insolubilidad en agua principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita.

- **HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES**  
Disacáridos y monosacáridos

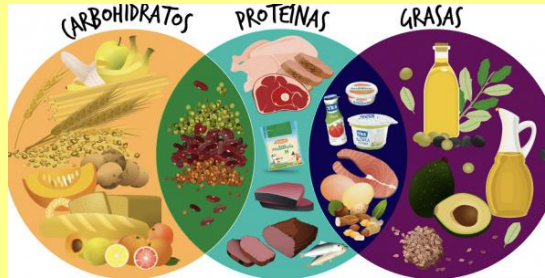
- **HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS**  
Se combinan tres o más moléculas de glucosa. (Polisacárido)

- **FIBRAS DIETÉTICAS**  
Solubles en agua e insolubles en agua.

### ✓ GRASAS O LÍPIDOS



Su función es también energética, ya que éstos son buenos combustibles.



### ✓ PROTEÍNAS



Construye tejidos y ayuda a formar aminoácidos, que son los compuestos esenciales que contienen nitrógeno.

- ✓ **PROTEÍNAS FIBROSAS**  
Colágeno, elastina e queratina
- ✓ **PROTEÍNAS GLOBULARES**  
Albuminas, globulinas, lactoglobulina e histonas.
- ✓ **PROTEÍNAS CONJUGADAS**  
Fosfoproteínas, glicoproteínas, lipoproteínas, croproteínas.

## VITAMINAS

## MICRONUTRIENTES

## MINERALES

Se obtienen a partir de cereales de grano entero, legumbres, verduras, carne y productos derivados de la leche y frutas.

- **HIDROSOLUBLES**  
Solubles en agua

### B5

Se encuentra únicamente en productos de origen animal. Es muy importante en la producción de los glóbulos rojos.

### B8

Puede sintetizarse en parte por las bacterias que se encuentran en el intestino.

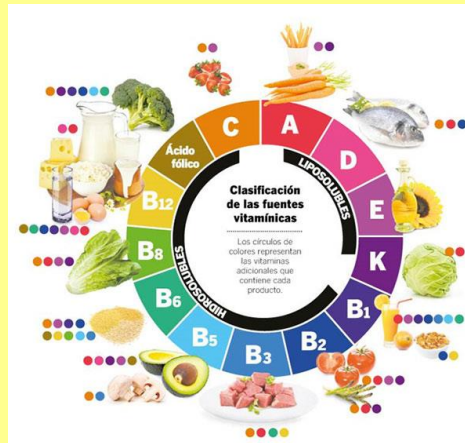
### B9

Su carencia se manifiesta como anemia, lesiones dermatológicas y crecimiento deficiente.

### C

La principal función de este ácido es la de antioxidante.

- **LIPOSOLUBLES**  
Solubles en grasas  
**A, D, E, K**



Son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales reguladoras dentro del organismo.

- + **CALCIO**
- + **SELENIO**
- + **MAGNESIO**
- + **ZINC**
- + **HIERRO**
- + **YODO**
- + **SODIO**
- + **CLORO**
- + **FOSFORO**
- + **POTASIO**



# 1.3.1 COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

COMPRENDEN:



➤ **TODA ESPECIE DE GANADO**

Ovino, porcino, caprino, bovino.



➤ **MARISCOS Y DISTINTAS ESPECIES DE PESCADOS**



➤ **TODA AVE DEL CORRAL**

Pavo, pollo, ganso, etc.



# 1.3.2 COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

## ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

COMPRENDEN:



➤ **VERDURAS**

Hortalizas cuyo color predominante es el verde.



➤ **FRUTAS**

Son importantes para mantener una dieta sana, recomiendan comer de 3 a 4 frutas diarias.



➤ **CEREALES**

Trigo, arroz, maíz, avena



**SABIAS QUE...**

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

(UDS, 2021)



# 1.4 Clasificación de los alimentos.

## GRUPO 1. Leches y derivados lácteos

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



## GRUPO 2. Carnes, pescados y huevos

Incluyen las carnes de vaca, carnero, cerdo, el hígado, el corazón, el riñón, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos. Estos contienen grandes cantidades de proteínas, además el grupo de la carne es muy rico en hierro.



## GRUPO 3. Papas, legumbres y frutas

Algunas frutas contienen carbohidratos simples. Las frutas con cascara y semillas, son ricas en fibra.



## GRUPO 4. Verduras y hortalizas

Algunas verduras como la papa son muy ricas en almidón. Las verduras, especialmente las que están constituidas por hojas como la lechuga, acelgas, etc.

## GRUPO 5. Cereales y Leguminosas

En este grupo se encuentran los panes, tortillas, cereales cocidos, cereales preparados, galletas de harina de maíz, se mola, pastas, arroz, avenas preparadas, pasteles. Las leguminosas son frijol, lenteja, haba, garbanzo, etc.



## GRUPO 6. Grasas, aceites y mantequillas

Encontramos los aceites, la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates. Este grupo de alimentos, además de proporcionar energía, son fuente de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.

## GRUPO 7. Azúcares

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



## **Bibliografía**

*UDS.* (SEPTIEMBRE-DICIEMBRE de 2021). Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/afc2622a4e9cb9183d97ad746aada0d3.pdf>