

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

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

Nombre del trabajo: Supernota

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

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo:

ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

¿Qué son los alimentos

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

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.

Alimentos



se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en seis grupos básicos.

Fuentes de Alimentos

Fibra

Legumbres, hortalizas y verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos.

Grasas

Aceites, frutos secos, aguacate, mantequilla, grasa animal (panceta, tocino, manteca).

Proteínas

Lácteos (leche y derivados), carnes (blancas y rojas), pescado, huevo, frutos secos, legumbres, soja

Hidratos

Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, quinoa, centeno...), lácteos (excepto quesos), frutas, azúcar, miel, legumbres (lentejas, alubias, garbanzos...), tubérculos (patatas,

Composición 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



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.

Composición típica de alimentos de origen vegetal

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.

Clasificación de Alimentos

Grupo I: lácteos y derivados.

Grupo II: carne, huevos y pescado.

Grupo III: tubérculos, legumbres y frutos secos.

Grupo IV: verduras y hortalizas.

Grupo V: frutas.

Grupo VI: pan, pasta, cereales y azúcar.

Grupo VII: grasas, aceites y mantequillas.

