

**Nombre de alumnos: Lourdes jazmín perez perez.**

**Nombre del profesor: luz elena cervantes monrroy.**

**Nombre del trabajo: “super nota.”**

**Materia: “preparación y conservación de alimentos.”**

**Grado: “4to cuatrimestre.”**

**Grupo: “A”**



# Fuentes de alimentos

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 esta condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos. 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, 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 u hortalizas frescas, que paradójicamente son los más desestimados por una gran parte de la humanidad, . La composición y el valor nutritivo de los alimentos se puede estimar aproximadamente usando las Tablas de Composición de Alimentos (TCA). Estas son una recopilación de datos de composición de alimentos que intentan ser representativos de los alimentos que se consumen en un determinado ámbito geográfico.



# Composición general de los alimentos

como se menciona con anterioridad, los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen. Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos, los carbohidratos o azúcares son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. Las grasas son una combinación de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible, pues proporcionan calorías por gramo (Elizondo y Cid 33). Si las calorías obtenidas de carbohidratos y grasas no son suficientes para proporcionar la energía que requiere el organismo, el cuerpo empezará a utilizar las calorías por gramos de proteína como fuente de energía, las vitaminas y los minerales no proporcionan por sí mismos ninguna energía, ni un suministro abundante garantiza automáticamente dinamismo y vigor o salud óptima. Son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo, algunos de ellos como el calcio y el fósforo forman parte de la estructura de los huesos y los dientes.



Typical Values	per 100ml	per 15 servings
Energy Value (Calories)	180 kJ 40 kcal	260 kJ 60 kcal
Protein	0.5 g	0.5 g
Carbohydrate (of which Sugars*)	9.0 g	9.0 g
Fat (of which Saturated)	9.0 g	9.0 g
Fibre	0.1 g	0.1 g
Sodium	Tr	Tr
Salt		
Vitamins		



# 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. 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



# 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. Las frutas son muy importantes para mantener una dieta sana, los médicos recomiendan comer de tres a cuatro frutas diarias. Tienen un aspecto llamativo para los animales, de modo tal que cuando éstos las comen, esparcen sus semillas en forma de heces a lo largo de grandes trayectos. 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 (NaCl) es el mineral más importante que se puede extraer de los alimentos. Más comúnmente llamado sal de mesa, el cloruro de sodio es quien le da sabor a las comidas, usado en exceso por algunas personas puede llegar a ser causa de enfermedades, como la hipertensión arterial y la obesidad. Las sales minerales mantienen el equilibrio del metabolismo en conjunto con los azúcares, evitando la deshidratación del cuerpo y ayudando a retener agua.



# Clasificación de los alimentos

Los nutrientes que consumimos en nuestra vida diaria se encuentran mezclados entre sí en los alimentos en diferentes proporciones. Por esto necesitamos conocer cuáles alimentos son ricos en que nutrientes, para poder planear dietas que los contengan en las proporciones que los necesitamos para mantenernos sanos. La composición química de un alimento se da generalmente en términos de su contenido en porcentaje de carbohidratos, proteínas, grasas, cenizas (sales minerales) y agua. El grupo de lácteos 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 fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa. Dentro de este grupo se incluyen las carnes de vaca, carnero, cerdo, el hígado, el corazón, el, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos. Estos alimentos contienen grandes cantidades de proteínas completas de alta calidad, a diferencia de los alimentos alternos a la carne, como los chícharos, frijoles, lentejas, nueces y mantequilla de cacahuate, cuyos proteínas no son de alta calidad por ser de origen vegetal.

