



Nombre de alumno:

LAURA CAMILA ORTEGA ALFONZO

Nombre del profesor:

LUZ ELENA CERVANTES MONROY

Nombre del trabajo:

SUOER NOTA

Materia:

PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE
ALIMENTOS

Grado: 4

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de SEPTIEMBRE de 2021.

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

CONCEPTO DE ALIMENTO

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 que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.



FUENTES DE ALIMENTOS

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.

Según su procedencia, los alimentos pueden ser de:

- Origen mineral
- Origen vegetal
- Origen animal



PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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 Pirámide de la alimentación saludable

BASE DE LA PIRAMIDE.

Cereales enteros y sus derivados

SEGUNDO ESCALÓN.

vegetales frescos, conocidos comúnmente como hortalizas y verduras, los cuales incluyen: raíces feculentas y no feculentas, tallos aéreos, tallos subterráneos rizomas, y tubérculos, tallos modificados, hojas, flores, frutos y semillas tiernas

TERCER ESCALÓN.

Frutos secos oleaginosos

CUARTO ESCALÓN.

Aceites vegetales como el de oliva o de semillas

QUINTO ESCALÓN.

Leche y productos lácteos o sus alternativas se encuentran las carnes incluidas las de pescados, así como los huevos, o sus alternativas, las legumbres secas y los derivados de la soja

SEXTO ESCALÓN.

grasas sólidas, el azúcar y los dulces



Fuentes:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/afc2622a4eecb9183d97ad746aada0d3.pdf>

COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS

HIDRATOS DE CARBONO.

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

- DISACÁRIDOS
- MONOSACÁRIDOS



GRASAS O LÍPIDOS



Las grasas son una combinación de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible

Los lípidos representan la parte grasa de los alimentos, su función es también energética, ya que estos son buenos combustibles, y además tienen efecto saborizante, aumentando así el gusto de algunas preparaciones culinarias. Incluyen triglicéridos, fosfolípidos, esteroides, grasas y aceites, lecitina, colesterol.

Entre los lípidos podemos distinguir: Cuerpos grasos visibles, tradicionales o modernos

LOS TRES LÍPIDOS DE IMPORTANCIA PARA LOS SERES HUMANOS.

- TRIGLICÉRIDOS
- COLESTEROL
- FOSFOLÍPIDOS

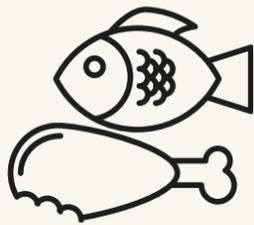


PROTEÍNAS

Una proteína es una estructura química compleja que contiene carbono, hidrógeno y oxígeno

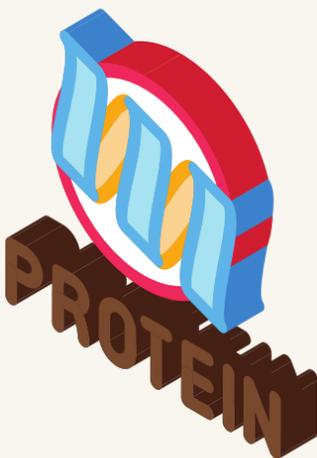


CLASIFICACIÓN DE ACUERDO A SU FORMA, SOLUBILIDAD Y COMPOSICIÓN QUÍMICA



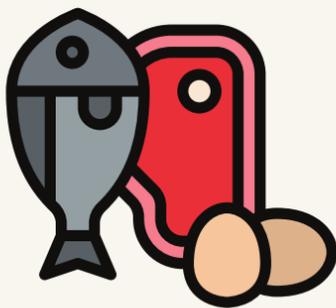
● GLOBULARES:

- ALBUMINAS
- GLOBULINAS
- LACTOGLOBULINA
- HISTONAS
- PROTAMINAS



● FIBROSAS:

- COLÁGENO
- ELASTINA
- QUERATINA



● CONJUGADAS:

- FOSFOPROTEÍNAS
- GLICOPROTEÍNAS
- LIPOPROTEÍNAS
- CROPROTEÍNAS
- NUCLEOPROTEÍNAS

Fuentes:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/afc2622a4eecd9183d97ad746aada0d3.pdf>