




11 DE SEPTIEMBRE DE 2021

# PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

NEFI ALEJANDRO SANCHEZ  
AZUCENA CARRANZA



# LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.

hdhdjdj

## Concepto de alimento

un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida)

para reposición del cuerpo

es fuente y motor para reposición de los tejidos

Promueve el

crecimiento

Transformando la energía en locomoción y calor

sensación de satisfacción y gratificación

Al no obtener el alimento deseado

Se manifiesta enfado y de mal humor

## 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 está condicionada por

costumbres sociales

hábitos adquiridos

recursos económicos

variedad de productos disponibles

Según su procedencia, los alimentos pueden ser:

de origen mineral

de origen vegetal

de origen animal

Pirámide de la alimentación saludable

Se recomienda 4 raciones de cereales

Se recomienda 3 piezas de frutas

Se recomiendan 2 raciones de vegetales

Se recomienda 1 ración de frutos secos

Se recomienda 2 a 3 cucharadas de aceites vegetales

Se recomienda 2 raciones leche y productos lácteos

No se recomiendan consumir grasas sólidas, el azúcar y los dulces

## Fuentes de alimentos

Composición general de los alimentos.

como se mencionó con anterioridad, los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen

Hidratos de carbono se divide en dos categorías

disacáridos

monosacáridos.

Grasas o lípidos

proporcionan 9 calorías por gramo

Triglicéridos

fosfolípidos

Esteroles

insolubles en agua, pero solubles en determinados disolventes

Proteínas

4 calorías por gramos de proteína

contiene carbono, hidrogeno y oxigeno

constituyen la base de toda célula viva

# LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.

## Fuentes de alimentos

### Proteínas

pueden clasificarse en tres grupos

Proteínas fibrosas

Proteínas globulares

Proteínas conjugada

Colágeno, elastina y queratina

Albuminas, Globulinas, Lactoglobulina, Histonas y Protaminas.

fosfoproteínas, glicoproteínas, lipoproteínas, croproteínas y nucleoproteínas

### Agua y electrolitos

El agua constituye alrededor de las dos terceras partes del peso del cuerpo y las tres cuartas partes de los tejidos activos como el músculo

activa en las reacciones bioquímicas y confiere forma y estructura a las células

se disocian en iones de carga positiva y negativa

### Agua corporal

#### Funciones del agua

1 Ayuda a regular la temperatura del cuerpo. 2 Mantiene el volumen de la sangre. 3 ayuda en la digestión de los alimentos

#### distribución del agua corporal

El agua del organismo tiene tres orígenes: las bebidas, El agua contenida en los alimentos, El agua endógena,

#### Eliminación del agua

ocurre a través de los riñones en la orina y a través del tubo digestivo en las heces

#### Requerimientos

requerimiento diario apropiado para los adultos es de 2.5 litros

#### Electrolitos.

Estos pueden ser sales inorgánicas simples de sodio, potasio o magnesio, o moléculas orgánicas complejas

### Proteínas

### Vitaminas y minerales

### Vitaminas

### Vitaminas hidrosolubles

Ácido Pantoténico

Biotina

folacina

Ácido ascórbico

### Vitaminas liposolubles.

Vitamina A

Vitamina D

Vitamina E

Vitamina K

### Minerales

cloro

selenio

Magnesio

Zinc

Hierro

Yodo

sodio

cloro

potasio

fosforo