



17-19-2021

# PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS



NEFI ALEJANDRO / AZUCENA CARRANZA

### Clasificación de los alimentos

Los nutrientes que consumimos en nuestra vida diaria se encuentran mezclados entre sí en los alimentos en diferentes proporciones

Vivanco y Palacios agruparon los alimentos en siete grandes grupos, con la finalidad de cubrir las necesidades nutricionales

Grupo 1- El grupo de lácteos incluye a la leche en todas sus formas a la leche es una buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa la leche descremada, líquida o en polvo, se le ha quitado la grasa, por lo que es más pobre en calorías y vitamina A.

### Clasificación de los alimentos

Grupo 2- Dentro de este grupo se incluyen las carnes de vaca, cerdo, cerdo, el hígado, el corazón, el riñón, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos estos son proteína completa alimentos alternos lenteja, frijol etc. no son de alta calidad por ser de origen vegetal

Grupo 2- demas de proteínas, los alimentos del grupo de la carne son muy ricos en hierro y en vitaminas del complejo o ricos en grasa: carne de cerdo, huevos y los mariscos menor cantidad: aves sin su pellejo, bacalao vitaminas liposolubles: hígado y salmón

Grupos 3 y 4- Las frutas y verduras son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales. Algunas frutas contienen carbohidratos simples En general estos alimentos son muy pobres en grasas, aunque existen excepciones como el coco y el aguacate.

### Clasificación de los alimentos

Grupo 5- Los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos caloricos en muchas sociedades integrales: hierro y vitaminas del complejo, proteínas y calorías. En este grupo se encuentran los panes, tortillas, cereales etc. as leguminosas son frijol, lenteja, haba, garbanzo, Son una fuente importante de proteínas, hierro, calcio, fibra y vitaminas del complejo B.

Grupo 6- Dentro del grupo de las grasas 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- En el grupo de los azúcares se incluyen el azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos Estos solo proporcionan energía de rápida absorción.

### Clasificación de los alimentos

Como elaborar una dieta de acuerdo a cada persona

1. Determinar el peso ideal.

2. Calcular el requerimiento total de calorías.

partir del total de calorías, obtener las raciones de los distintos grupos de alimentos que debes ingerir para una dieta balanceada.

4. Distribuir las raciones en tres comidas fuertes y 2 refrigerios o colaciones.

Determinación del peso ideal

a- Tablas de peso y edad b- Por fórmula c- Tabla por complejión-estatura Este procedimiento es el más recomendable, por ser más exacto. Consiste en calcular el peso ideal

### 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.

### Composición típica de alimentos de origen vegetal.

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales. 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 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. La sal da el sabor a la comida. En exceso puede causar hipertensión arterial y obesidad Las sales minerales mantienen el equilibrio del metabolismo en conjunto con los azúcares, evitando la deshidratación del cuerpo y ayudando a retener agua.