11 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

ALIMENTO

Es cualquier sustancia sólida o líquida que es ingerida por los seres vivos para

- REPONER PERDIDAS POR ACTIVIDAD FÍSICA

Ser fuente y producción de sustancias que se necesitan para

- FORMACIÓN DE TEJIDOS
- PROMOVER EL CRECIMIENTO
- TRANSFORMAR LA ENERGÍA

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.

Elección de los alimentos condicionada por:

- COSTUMBRES SOCIALES
- HÁBITOS ADQUIRIDOS
- VARIEDAD DE PRODUCTOS DISPONIBLES

Según su procedencia, los alimentos pueden ser de origen:

- MINERAL
- VEGETAL
- ANIMAL

El ser humano posee una gran capacidad de adaptación fisiológica a diversos tipos de alimentación.

PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 1ER ESCALÓN → Cereales y derivados
- 2DO ESCALÓN → Vegetales frescos
- 3ER ESCALÓN → Frutos secos
- 4TO ESCALÓN → Aceites vegetales
- 5TO ESCALÓN → Leche y productos lácteos
- 6TO ESCALÓN → Grasas sólidas

Cuanto más próximo a la base de la pirámide este situado un grupo de alimentos, mayor importancia o peso tiene en la planificación de la dieta diaria.

COMPOSICIÓN GENERAL

Los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen.

HIDRATOS DE CARBONO

- DISACÁRIDOS
- DISACÁRIDOS

GRASAS O LÍPIDOS

- TRIGLICÉRIDOS
- ESTEROLES
- FOSFOLÍPIDOS

PROTEÍNAS

- FIBROSAS
- GLOBULARES
- CONJUGADA

AGUA Y ELECTROLITOS

- AGUA CORPORAL

Es el componente individual de mayor magnitud en el organismo.

- ELECTROLITOS

Son sustancias que cuando se disuelven en agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa.

VITAMINAS

- HIDROSOLUBLES
  - COMPLEJO B
  - C
  - ÁCIDO PANTOTÉNICO
- LIPOSOLUBLES
  - A, D, E Y K

Disueltas en grasas y aceites vegetales y animales.

MINERALES

Son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo.

- CALCIO
- SELENIO
- MAGNESIO
- ZINC
- HIERRO