



Nombre del alumno (a):

Luis Eduardo Villatoro Constantino.

Nombre del profesor:

Luz Elena Cervantes Monroy.

Materia:

Preparación y conservación de los alimentos

Carrera:

Licenciatura En Nutrición.

Grado:

4to Cuatrimestre.

Actividad:

Super Nota.

22/09/22 Comitán de Domínguez Chiapas

Los alimentos de consumo humano

ALIMENTO

Un alimento es 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

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.



COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS

desde el punto de vista de la química, un alimento es un sistema muy complejo, constituido por diferentes componentes como el agua, los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos, los pigmentos, las vitaminas y las sales minerales.



HIDRATOS DE CARBONO

Los carbohidratos o azúcares son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. Estos nutrientes son la fuente inmediata de energía para el organismo. Los carbohidratos o azúcares son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. Estos nutrientes son la fuente inmediata de energía para el organismo.



GRASAS O LÍPIDOS

son una combinación de ácidos grasos y glicerol, proporcionan 9kcal por gr. 3 lípidos de importancia:

- triglicéridos
- colesterol
- fosfo lípidos



PROTEÍNAS

Una proteína es una estructura química compleja que contiene carbono, hidrógeno y oxígeno, igual que los hidratos de carbono y las grasas. Las proteínas constituyen la base de toda célula

clasificación:

Fibrosas: Se distinguen por su forma alargada y filamentosa.

Globulares: Estas proteínas reciben este nombre debido a que sus cadenas polipeptídicas se pliegan en estructuras compactas muy distintas de las formas filamentosas y extendidas de las proteínas fibrosas



los alimentos de consumo humano

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. Todas las células requieren agua para mantener su estructura y para llevar a cabo las reacciones que les permiten desempeñar sus diferentes funciones.

Los electrolitos son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa. Pueden ser sales inorgánicas de sodio, potasio o moléculas orgánicas complejas



VITAMINAS Y MINERALES

Existen dos grandes grupos de vitaminas: las vitaminas solubles en agua (hidrosolubles) y las solubles en grasas (liposolubles).

Los minerales son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo.

los más importante: calcio, hierro, zing, selenio, yodo, sodio, potasio, fósforo, cloro



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

La carne está compuesta por tres tipos de tejidos: tejido muscular, tejido conjuntivo y tejido graso. El tejido más abundante es el muscular, el cual está formado por haces o paquetes de fibras musculares, que se pueden ver y separar con facilidad en la carne bien cocinada. Las fibras son células elongadas que contienen muchas fibrillas proteicas orientadas como ellas, responsables del movimiento cuando se contraen y relajan. Éstas se unen entre sí mediante el tejido conjuntivo, que formando un tendón une a su vez el músculo con el hueso.



COMPOSICION TIPICA 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.



CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

- Derivados lácteos
- Carnes, pescados y huevos
- Papas, legumbres y frutas
- Verduras y hortalizas
- Cereales y leguminosas
- Grasas, aceites y mantequillas
- Azucares



COMPOSICION Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas



Bibliografía

Universidad del sureste 2022. Antología de preparación y conservación de los alimentos.

