



Nombre de la presentación: Super nota

Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa.

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Preparacion y conservacion de alimentos.

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 4

Lugar: Comitán de Domínguez Chiapas

Fecha: 09/ 2022.



LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.

1.1 CONCEPTO DE 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, fuente y motor de producción de sustancias para la formación de tejidos, el crecimiento y energía .



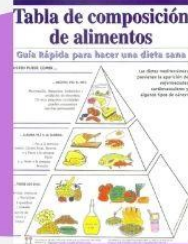
1.2 FUENTES DE ALIMENTOS.

Pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal. El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos de origen mineral. Para facilitar la elección de alimentos podemos usar como guía la pirámide de la alimentación saludable.



1.3 COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

Agua, los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos, los pigmentos, las vitaminas y las sales minerales. Estos sistemas pueden ser homogéneos o heterogéneos.



1.4 HIDRATOS DE CARBONO

Son moléculas cuya principal función es proporcionar energía, pues se desdoblán formando glucosa, y proveen 4 calorías por gramo. Contienen carbono, hidrógeno y oxígeno y se pueden clasificar en hidratos de carbono simples, hidratos de carbono compuestos y fibras dietéticas



1.5 GRASAS O LÍPIDOS

Son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible, pues proporcionan 9 calorías por gramo. Incluyen: Triglicéridos, Fosfolípidos Esteroles grasas y aceites lecitina colesterol



1.6 PROTEÍNAS

El cuerpo empezará a utilizar las 4 calorías por gramos de proteína como fuente de energía. Contiene carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, que constituye aprox el 16%, se clasifican en fibrosas, globulares y conjugadas.

| ¿CUÁNTA PROTEÍNA POR 100G? | | |
|--|--|---|
| WWW.CALISTHEAN.COM @rekoFitness | | |
| | | |
| POLLO Calorías - 165 Proteína - 22,3g | TERNERA Calorías - 122 Proteína - 20,2g | SALMÓN Calorías - 202 Proteína - 20,7g |
| | | |
| GAMBAS Calorías - 89 Proteína - 20,5g | TOFU Calorías - 127 Proteína - 11,9g | HUEVOS Calorías - 139 Proteína - 9,5g |

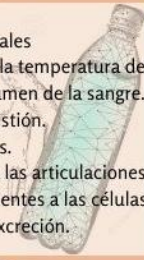
1.7 AGUA Y ELECTROLITOS.

Indispensable para que se lleven a cabo los procesos que mantienen a los seres vivos, constituye alrededor de las dos terceras partes del peso del cuerpo y las tres cuartas partes de los tejidos activos como el músculo.

Funciones principales

- Ayuda a regular la temperatura del cuerpo.
- Mantiene el volumen de la sangre.
- Ayuda en la digestión.
- Provee minerales.
- Lubricante para las articulaciones.
- Transporta nutrientes a las células
- Medio para la excreción.

GIES



1.8 VITAMINAS Y MINERALES

Necesarios para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico. Hay vitaminas hidrosolubles y liposolubles. Los minerales son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo.



1.9 COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Los productos cárnicos y derivados están contienen calorías, humedad, proteínas, grasas saturadas y colesterol.



1.10 COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

Comprenden las verduras, las frutas y los cereales 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



1.11 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Grupo 1: Lácteos

G2: Carnes

G3 y 4: Frutas y verduras

G5: Cereales

G6: Grasas

G7: Azúcares.



1.12 COMPOSICIÓN 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.



Fuente de consulta:

Universidad del Sureste. (2022). Antología de Preparación y conservación de alimentos. Recuperado el 23/09 /2022, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ea84f0173030b04ba54a3d496385c23-LC-LNU405%20PREPARACI%C3%93N%20Y%20CONSERVACI%C3%93N%20DE%20ALIMENTOS.pdf>.

Hecho en:

<https://www.canva.com/design/DAFNKhwgHul/mP4C0avinA3YTrudEUUewQ/edit?layoutQuery=infografia>.