



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth  
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Luz Elena  
Cervantes Monroy**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: preparación y conservación  
de alimentos**

**Grado: 4to. cuatrimestre**

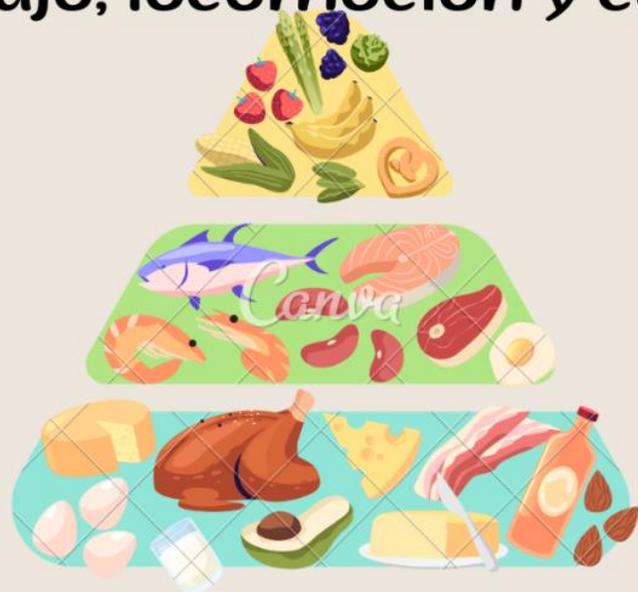
**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de septiembre de 2022

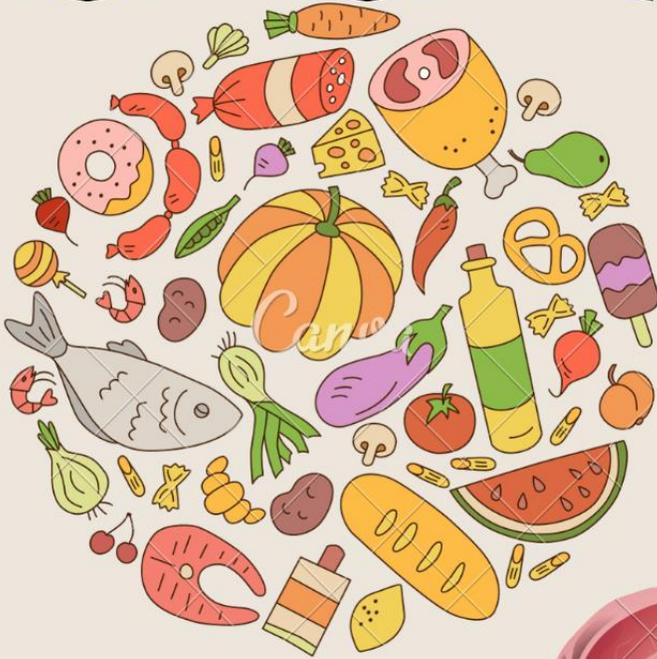
# LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

## Concepto de 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, de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.

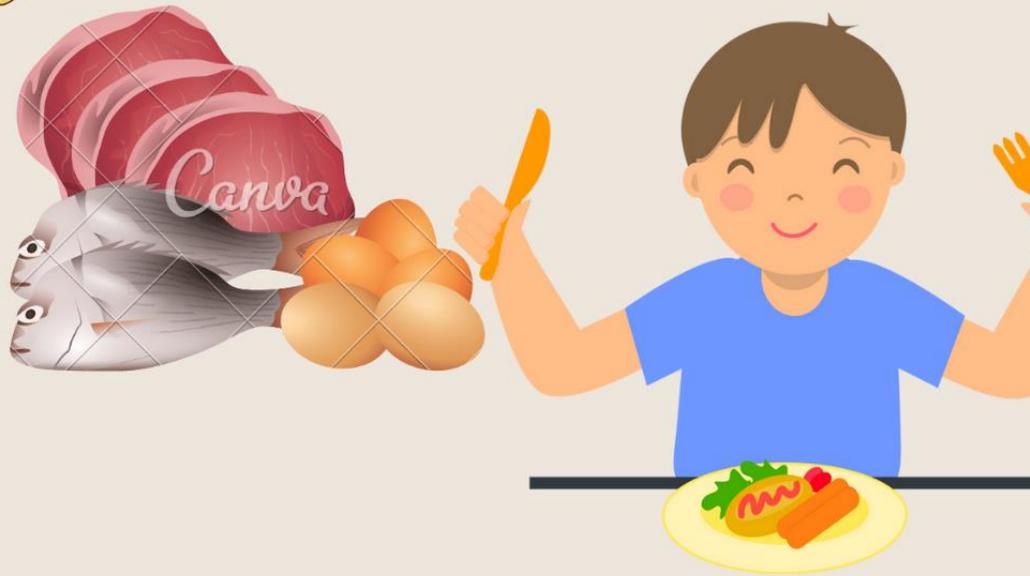


# Fuentes de alimentos



La elección de los alimentos está condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos

pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal



# Composición general de los alimentos.

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

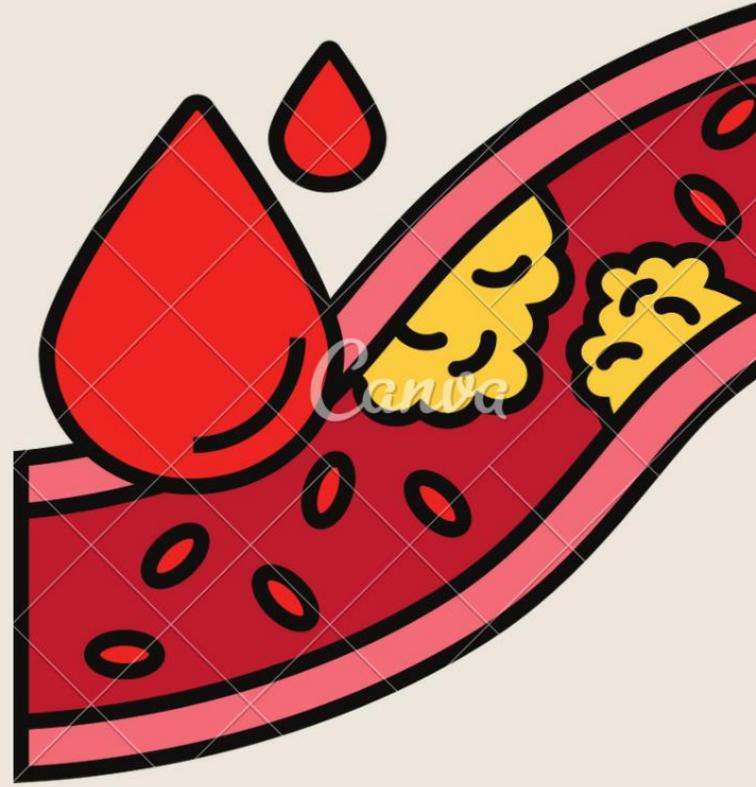


Son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. Estos nutrientes son la fuente inmediata de energía para el organismo,

Los hidratos de carbono simples, que normalmente se conocen como azúcares se puede dividir en dos categorías: disacáridos y monosacáridos

## Grasas o lípidos

Las grasas son una combinación de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible, pues proporcionan 9 calorías por gramo



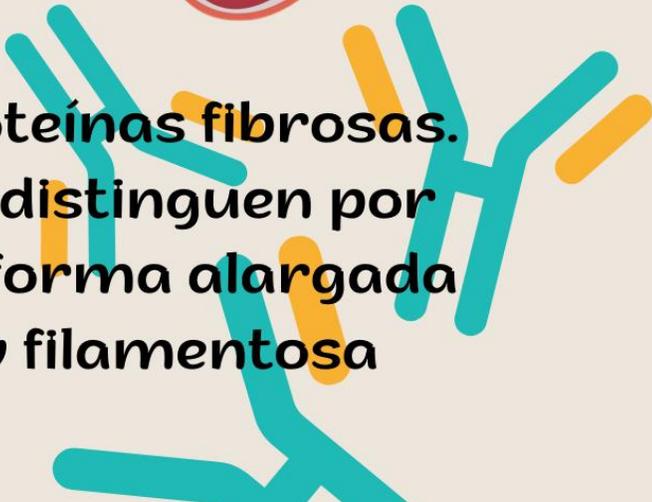
Incluyen: Triglicéridos, Fosfolípidos Esteroles grasas y aceites lecitina colesterol



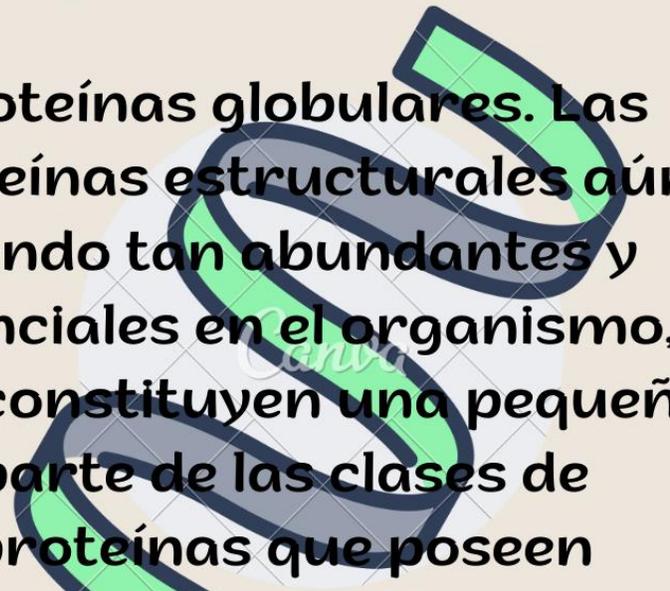
Es una estructura química compleja que contiene carbono, hidrógeno y oxígeno, igual que los hidratos de carbono y las grasas

Proteína

Proteínas fibrosas. Se distinguen por su forma alargada y filamentosa



Proteínas globulares. Las proteínas estructurales aún siendo tan abundantes y esenciales en el organismo, sólo constituyen una pequeña parte de las clases de proteínas que poseen



# Agua y electrolitos

El agua es indispensable para que se lleven a cabo todos los procesos que mantienen vivo al hombre y a todos los demás seres vivos; es fundamental para la existencia.

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

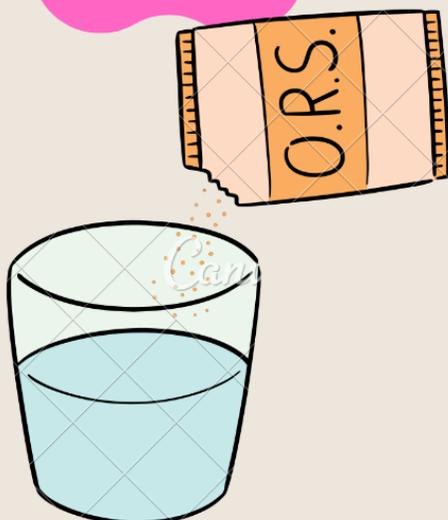
## funciones principales



Ayuda a regular la temperatura del cuerpo  
Mantiene el volumen de la sangre  
Ayuda en la digestión de los alimentos (saliva y jugos digestivos)  
Interviene en la conducción nerviosa de impulsos  
Provee importantes minerales  
Sirve como lubricante para las articulaciones  
Transporta nutrientes a las células  
Provee un medio para la excreción de productos de desecho



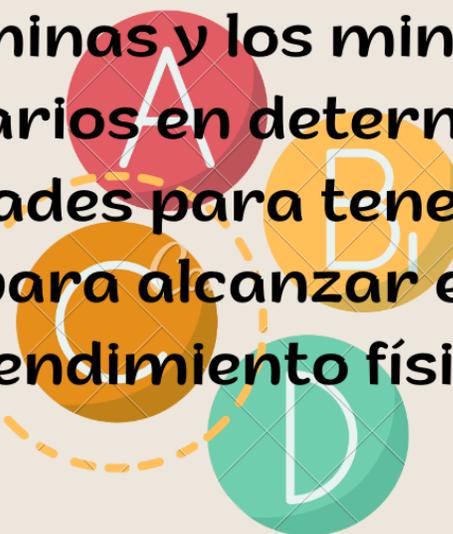
## Electrolitos



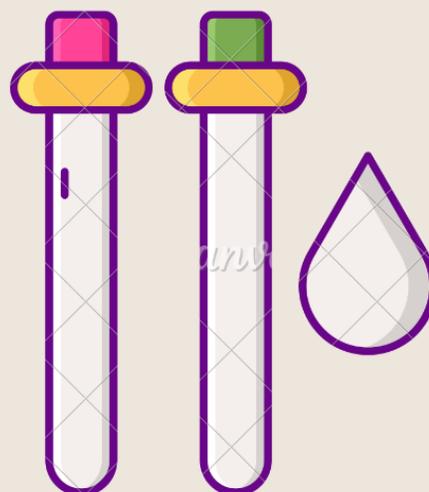
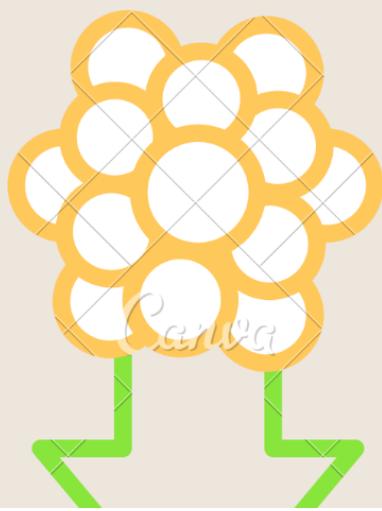
son sustancias o compuestos que, cuando se disuelven en agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones). Estos pueden ser sales inorgánicas simples de sodio, potasio o magnesio, o moléculas orgánicas compleja

## vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales son necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico.



## Vitaminas solubles en agua (hidrosolubles)



## vitaminas solubles en grasas (liposolubles)

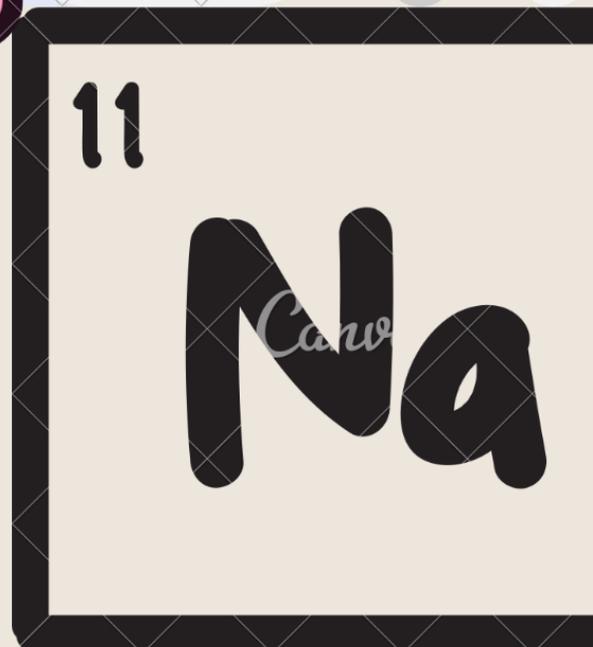
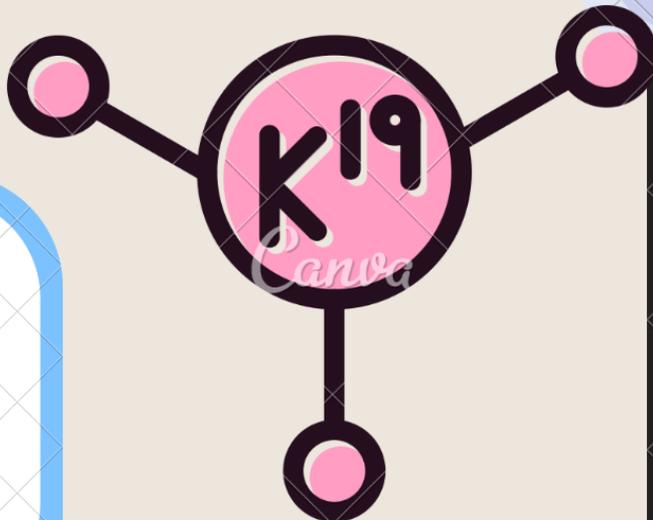
# Minerales

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

Los minerales más importantes para el ser humano son

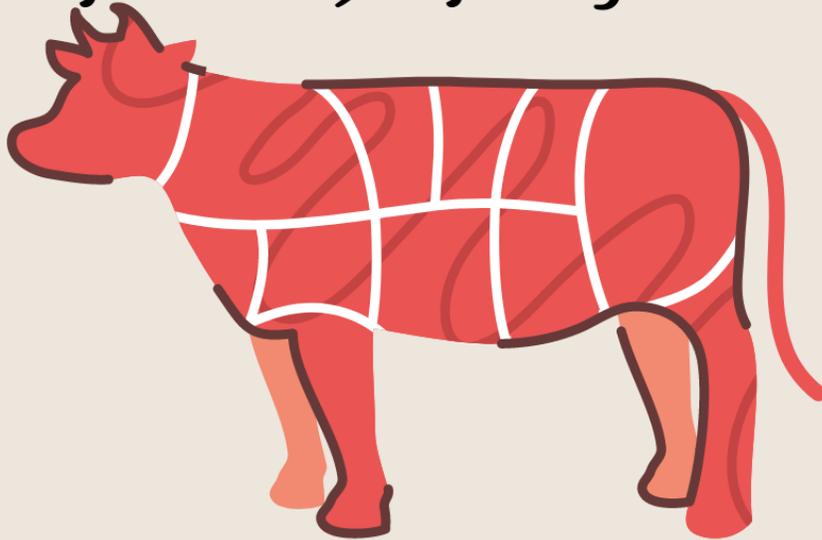


- calcio
- selenio
- magnesio
- zinc
- hierro
- yodo
- sodio
- cloro
- fosforo
- potasio



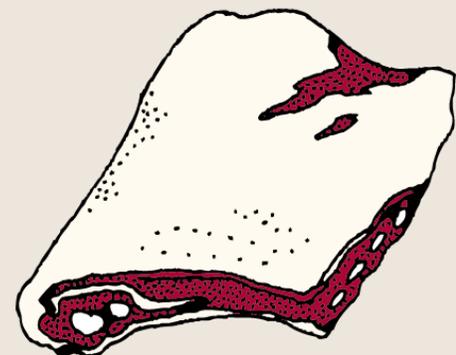
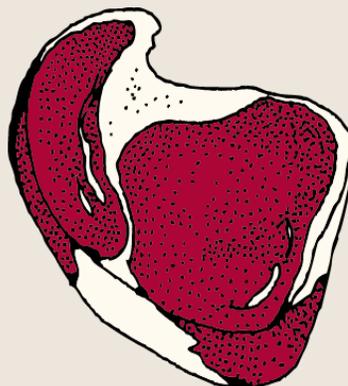
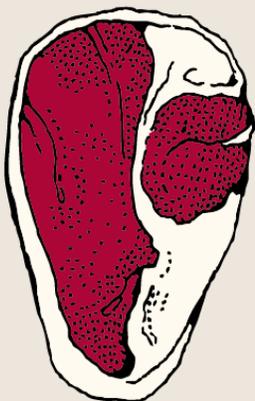
# Composición típica de alimentos de origen animal

La carne (denominación común) está compuesta por tres tipos de tejidos: tejido muscular, tejido conjuntivo y tejido graso



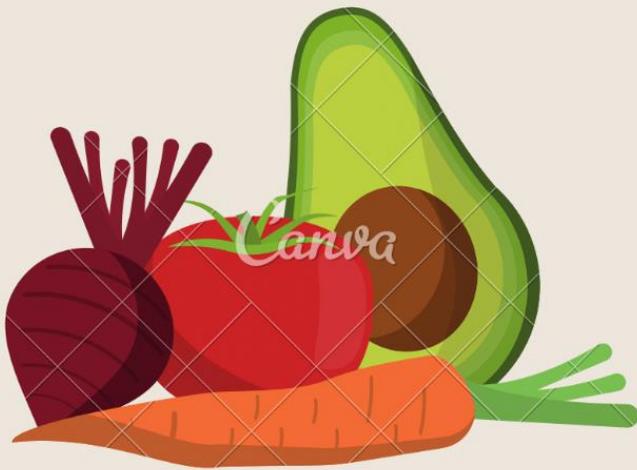
La raza ejerce una evidente influencia sobre la composición de la carne, especialmente en lo que respecta a su contenido graso

El color de la carne depende de la forma química bajo la que se encuentre una proteína del sarcoplasma celular denominada mioglobina.

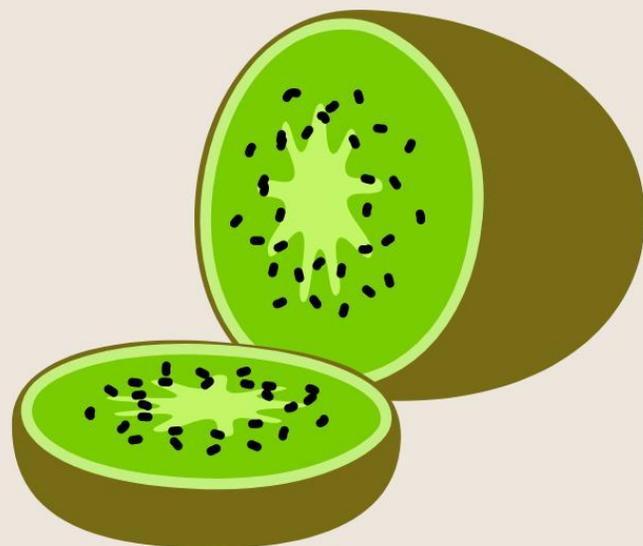


## Composición típica de alimentos de origen vegetal

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales



Las frutas son muy importantes para mantener una dieta sana, los médicos recomiendan comer de tres a cuatro frutas diarias.



Universidad de sureste, antología de preparación y conservación de alimentos, recuperado el 24 de septiembre del 2022, pag 10-36

[eaa84f0173030b04ba54a3d496385c23-LC-LNU405 PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/eaa84f0173030b04ba54a3d496385c23-LC-LNU405%20PREPARACI%C3%93N%20Y%20CONSERVACI%C3%93N%20DE%20ALIMENTOS.pdf)