

Súper nota

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: Dra. Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre del trabajo: Los alimentos de consumo humano: composición general de los alimentos

Materia: Preparación y conservación de alimentos

Grado: Cuarto cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0121-A

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO: COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

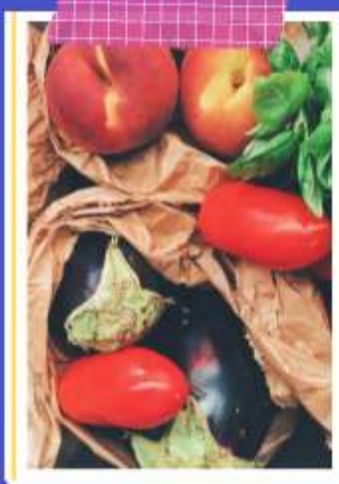
ALIMENTO

Cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos

1.



2.



FUENTES DE ALIMENTOS.

Según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal. 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.

COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos contienen una serie de nutrientes que lo componen. Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos. Pero por otro lado, nuestra salud puede deteriorarse si tan solo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta

3.



4.

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, pues rápidamente se desdoblán formando glucosa, la fuente principal de energía, y proveen 4 kcal/gr



GRASAS O LÍPIDOS

Son una combinación de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible, pues proporcionan 9 kcal/gr

5.



6.

PROTEÍNAS

Estructura química compleja que contiene carbono, hidrogeno y oxigeno. Se clasifican en 2:

- Fibrosas: Comprenden las principales proteínas de la piel, del tejido conjuntivo y de las fibras animales.
- Globulares: Cadenas polipepticas que se pliegan en estructuras compactas.



AGUA

Componente esencial de todos los tejidos corporales. Constituye alrededor de las dos terceras partes del peso del cuerpo

7



8

ELECTROLITOS

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 complejas



VITAMINAS

Existen dos grandes grupos de vitaminas: las vitaminas solubles en agua (hidrosolubles) y las solubles en grasas (liposolubles). Ambos tipos se necesitan para poder realizar reacciones celulares muy específicas que tienen importantes repercusiones sobre la función normal del cuerpo

9



10

MINERALES

Son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo. Algunos de ellos (como el calcio y el fósforo) forman parte de la estructura de los huesos y los dientes. Lo mismo que las vitaminas, no pueden ser producidos por el organismo y tienen que obtenerse por medio de la dieta



11

COMPOSICIÓN TÍPICA DE 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.



12

COMPOSICIÓN TÍPICA 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.



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

<p>CARBOHIDRATOS Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p>	<p>GRASAS Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p>
<p>FIBRA Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p>	<p>PROTEÍNAS Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p>
<p>VITAMINAS Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p>	<p>MINERALES Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p>

13

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. Los alimentos se pueden clasificar según distintos criterios: origen, composición y componente predominante, principal función nutritiva que desempeñan, entre otros criterios.



Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2022). Antología de Preparación y conservación de alimentos. Unidad 1. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/eea84f0173030b04ba54a3d496385c23-LC-LNU405%20PREPARACI%C3%93N%20Y%20CONSERVACI%C3%93N%20DE%20ALIMENTOS.pdf>

<https://okdiario.com/img/2019/12/16/los-hidratos-de-carbono-en-la-cena.jpg>

<https://www.sportlife.es/uploads/s1/76/25/49/3/article-lipidos-alimentacion-deportiva-57695db6495ad.jpeg>

<https://responsabilidadsocial.net/wp-content/uploads/2021/12/aqua-que-es-definicion-caracteristicas-e-importancia.jpg>

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pngall.com%2Fes%2Fvitamin-png%2Fdownload%2F18880&psig=AOvVaw0tU-7X08gvICGpcN5BCj-9&ust=1663906881531000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCNC D0KnGp_oCFQAAAAAdAAAAABAD

<https://multimedia.elsevier.es/PublicationsMultimediaV1/item/multimedia/13057699:4v23n02-13057699tab01.gif?idApp=UINPBA00004N>