



María Fernanda Montero Gómez

Cervantes Monroy Luz Elena

Preparación y conservación de los alimentos

4to Cuatrimestre

1er Parcial

Nutrición

Los alimentos del 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, 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.



1.2 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. A fin de alcanzar una buena salud, debemos educarnos para elegir los alimentos saludables; lo ideal es hacerlo desde la infancia, pero nunca es tarde para empezar.



1.3 Composición general de los alimentos

Como se mencionó con anterioridad, los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen. Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos.

1.4 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, pues rápidamente se desdoblán formando glucosa, la fuente principal de energía, y proveen 4 calorías por gramo



1.5 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.

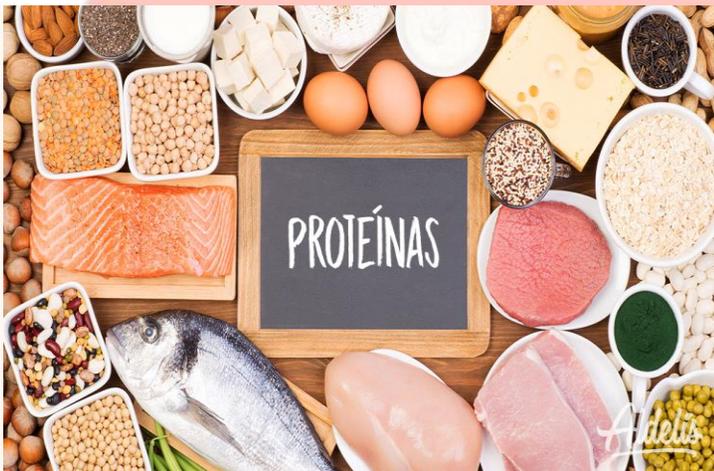
Los lípidos representan la parte grasa de los alimentos, su función es también energética, ya que éstos son buenos combustibles.



1.6 Proteínas

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

Las proteínas contienen además otro elemento esencial, el nitrógeno, que constituye aproximadamente el 16% de la mayoría de las proteínas de la dieta



1.7 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

Los electrolitos son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa.



1.8 Vitaminas y Minerales

Las vitaminas y los minerales son necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico. Sin embargo, lo más importante es el equilibrio de vitaminas y minerales en la dieta

1.9 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.

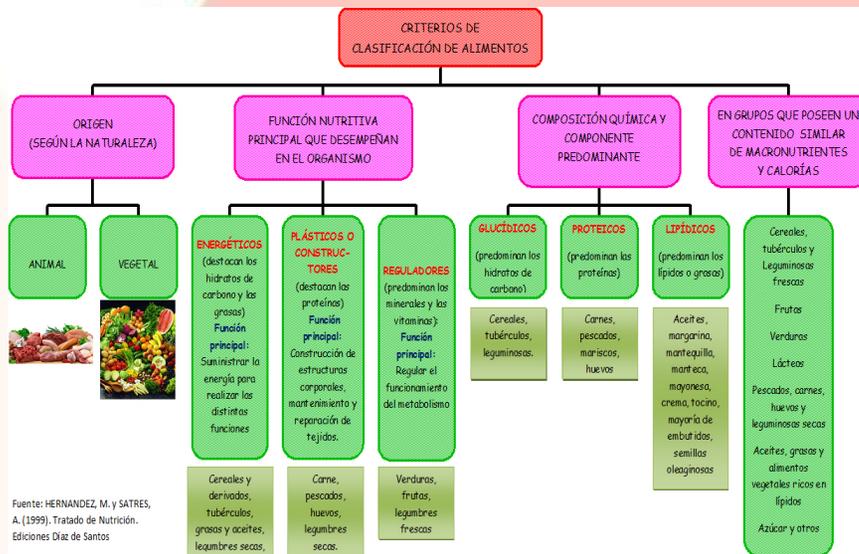


1.10 Composición típica de alimentos de origen vegetal

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, los cereales y las nueces

1.11 Clasificación de los Alimentos

GRUPO 1. Leches y derivados lácteos **GRUPO 2.** Carnes, pescados y huevos **GRUPO 3.** Papas, legumbres y frutas. **GRUPO 4.** Verduras y hortalizas. **GRUPO 5.** Cereales y leguminosas **GRUPO 6.** Grasas, aceites y mantequillas **GRUPO 7.** 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 cotidianas¹. Sin embargo, consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia.

Bibliografía

- Antología (UDS) Comitán Chiapas , 2022