



**Mi Universidad**

**NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. LUZ ELENA CERVANTES MONROY**

**NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTAS**

PASIÓN POR EDUCAR

**MATERIA: PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS**

**GRADO: 4°**

**GRUPO: NUTRICIÓN**



# LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

## ALIMENTO

Cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo



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

Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos.

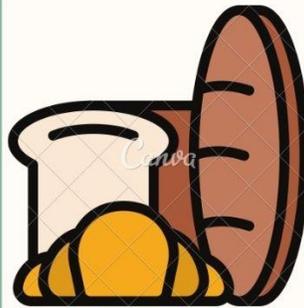




## HIDRATOS DE CARBONO

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



## 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



Tienen efecto saborizante, aumentando así el gusto de algunas preparaciones culinarias

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



- Leches y derivados lácteos
- Carnes, pescados y huevos
- Papas, legumbres y frutas. Verduras y hortalizas
- Cereales y leguminosa
- Grasas, aceites y mantequillas
- Azúcares

## 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<sup>1</sup>

Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales



La sal y el agua son los únicos procedentes de naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación.

# Bibliografía

Universidad del Sureste. 2022. ANTOLOGIA PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS. PDF. Recuperado el 22 de Septiembre 2022.Pgs. 10-36.