



Súpernota.

Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy.

Nombre del trabajo: Súpernota.

Tema: Alimentos de consumo humano.

Materia: Preparación y conservación de alimentos.

Grado: 4° Cuatrimestre.

Parcial: 1.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 21 de Septiembre de 2022.

Los alimentos de consumo humano: composición general de los alimentos.

ALIMENTO

Sustancia sólida o líquida que es ingerida por los seres vivos.



CARBOHIDRATOS

Molécula cuya principal función es proporcionar la energía en el cuerpo



LIPIDOS

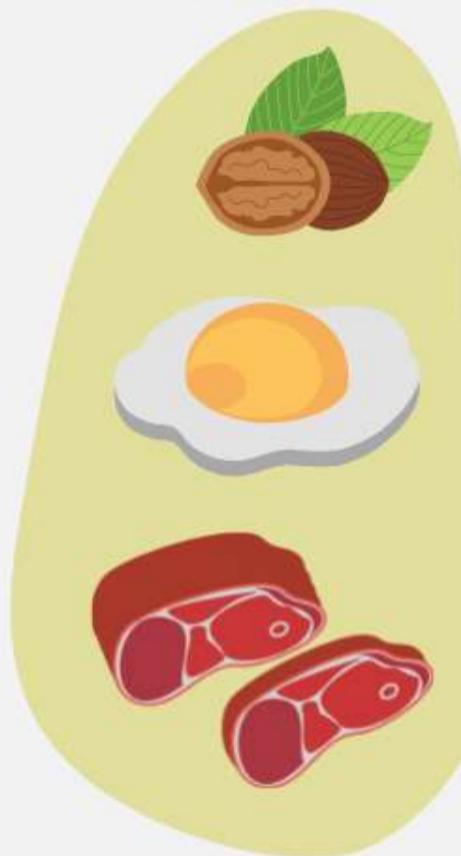
Son una combinación de ácidos grasos y glicerol.



PROTEINAS

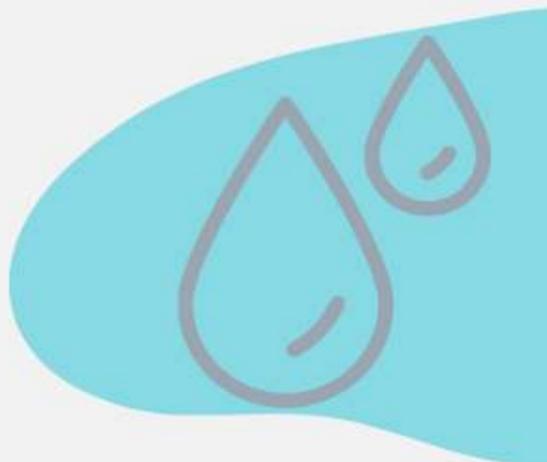
Estructura química compleja que contiene carbono, hidrogeno y oxigeno. Se clasifican en 2:

- Fibrosas: Comprenden las principales proteínas de la piel, del tejido conjuntivo y de las fibras animales.
- Globulares: Cadenas polipépticas 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



ELECTROLITOS

Sustancias o compuestos que cuando se disuelven en agua se asocian a iones de carga positiva y negativa.



VITAMINAS

Existen 2 tipos de vitaminas: las liposolubles y las hidrosolubles.



MINERALES

Elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo



CARNES Y DERIVADOS

Se le denomina carne al musculo esquelético de los animales de sangre caliente, producidos principalmente por técnicas ganaderas



COMPOSICION TIPICA DE LOS ALIMENTOS

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

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS.

VERDURAS Y FRUTAS

ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

COMPOSICIÓN Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Cereales integrales sin azúcar

Aceite de Oliva Virgen Extra y Aceite de Oliva

Frutos secos sin sal, especias y hierbas

Legumbres, huevos, carnes blancas, pescados

Lácteos (yogur, cuajada, queso fresco, leche)

Frutas de temporada

Verduras y hortalizas

CADENA ALIMENTARIA



Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2022. Antología de Preparación y conservación de alimentos. Unidad 1. Recuperado el 21 de Septiembre de 2022.
- ✚ Imágenes recuperadas de canva.