



# **SUPER NOTA**

**Nombre del alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz**

**Nombre del tema: Los alimentos consumo humano**

**Parcial: Primer Parcial**

**Nombre de la Materia: Preparación y conservación de alimentos**

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

**Grupo: "A"**

**Cuatrimestre: Cuarto Cuatrimestre**

Comitán de Domínguez, Chiapas. A 24 de Septiembre  
2022

# LOS ALIMENTOS

## CONSUMO HUMANO



### 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.

### FUENTES DE ALIMENTOS

Según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal. El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos de origen mineral. Se consideran de origen vegetal: las plantas superiores, de las cuales se consumen como alimento varias partes, las raíces (feculentas, y no feculentas), tallos (aéreos, subterráneos, y modificados); hojas, flores, frutos y semillas; las algas; y los hongos (aunque en sentido estricto no son vegetales) por ej: la levadura de cerveza y las setas. Se incluyen dentro de los alimentos de origen animal a: las leches de diferentes mamíferos, y sus derivados; los huevos de algunas aves, especialmente las de la familia de las gallináceas; los huevos de ciertos peces como el esturión (caviar); los músculos o tejidos (carnes) y órganos de diversos peces, moluscos, anfibios, crustáceos, mamíferos (acuáticos, ej: la ballena; terrestres, ej.: el cordero, el vacuno, el cerdo).



### COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

Los alimentos contienen una serie de nutrientes que los 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.

Por otro lado, desde el punto de vista de la química, 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

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



### 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.

Son una familia de compuestos insolubles en agua pero solubles en compuestos orgánicos.

Incluyen: Triglicéridos, Fosfolípidos Esteroles grasas y aceites lecitina colesterol



### PROTEÍNAS

Una proteína es una estructura química compleja que contiene carbono, hidrógeno y oxígeno. Las proteínas contienen además otro elemento esencial, el nitrógeno, que constituye aproximadamente el 16% de la mayoría de las proteínas de la dieta. Estos cuatro elementos se combinan en unos compuestos denominados aminoácidos

Clasificación: Proteínas fibrosas, Proteínas globulares y Proteínas conjugadas





### 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. Su carencia provoca la muerte en cuestión de días

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. Todas las células requieren agua para mantener su estructura y para llevar a cabo las reacciones que les permiten desempeñar sus diferentes funciones

Los electrolitos son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa. Pueden ser sales inorgánicas de sodio, potasio o moléculas orgánicas complejas

### VITAMINAS Y MINERALES

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

Los 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. Otros están implicados en el control de equilibrio de los líquidos corporales en los tejidos, la contracción muscular, la función nerviosa, la secreción enzimática y la formación de eritrocitos (glóbulos rojos sanguíneos). Lo mismo que las vitaminas, no pueden ser producidos por el organismo y tienen que obtenerse por medio de la dieta



### 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. 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. Las fibras son células elongadas que contienen muchas fibrillas proteicas orientadas como ellas, responsables del movimiento cuando se contraen y relajan. Éstas se unen entre sí mediante el tejido conjuntivo, que formando un tendón une a su vez el músculo con el hueso



### 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.

GRUPO 1. Leches y derivados de los 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



### COMPOSICIÓN Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos. Estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles su estructura, textura, sabor (flavor), color (pigmentos) y valor nutritivo.

## Referencias bibliograficas

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ea84f0173030b04ba54a3d496385c23-LC-LNU405%20PREPARACIÓN%20Y%20CONSERVACIÓN%20DE%20ALIMENTOS.pdf>