

UDS

NOMBRE DEL ALUM: PABLO DAVID
GOMEZ VALDEZ

NOMBRE DEL PROF: LUZ ELENA
CERVANTES

NUTRICION

PREPARACION Y CONSERVACION DE
ALIMENTOS

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.

CONCEPTO DE ALIMENTO

Un alimento es una sustancia que tiene la propiedad de otorgar a un determinado organismo los nutrientes y la energía necesarios para que cumpla sus funciones básicas.



FUENTES DE ALIMENTOS.

Fuentes alimentarias: Se encuentra ampliamente en los alimentos de origen vegetal y animal. Las fuentes más ricas son los granos de cereales y semillas, principalmente en el germen y las capas externas. Las hortalizas verdes, pescado, carne, frutas y leche también contienen cantidades útiles.

COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

- Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento: los macronutrientes, entre los que se encuentran las proteínas, hidratos de carbono y lípidos; y los llamados micronutrientes que solo están presentes en muy pequeñas cantidades. Entre estos se encuentran las vitaminas y los minerales.



HIDRATOS DE CARBONO

¿Qué son los carbohidratos? Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa.

GRASAS O LÍPIDOS

Los lípidos son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos, que incluyen los triglicéridos (comúnmente llamados grasas), fosfolípidos y esteroides.

PROTEÍNAS

Sustancia química que forma parte de la estructura de las membranas celulares y es el constituyente esencial de las células vivas; sus funciones biológicas principales son la de actuar como biocatalizador del metabolismo y la de actuar como anticuerpo.



AGUA Y ELECTROLITOS

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a:

- Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo
- Equilibrar el nivel de ácido/base (pH) de su cuerpo
- Transportar nutrientes a sus células
- Eliminar los desechos de sus células
- Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada



VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y los minerales son nutrientes esenciales, Es decir, no pueden ser fabricados por el cuerpo a partir de otras sustancias de la dieta. Por lo tanto, las vitaminas y los minerales deben ser consumidos en la dieta. Solo las vitaminas A, E y B12 se almacenan en alguna medida en el organismo. Algunos minerales.

COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

Los alimentos de origen animal son fuente de proteínas de alto VB, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (AGP n-3) (pescados), minerales con alta biodisponibilidad (hierro, calcio y cinc) y vitaminas D, A y del grupo B. Carecen de fibra.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La nueva clasificación incluye: Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados. Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).

