

Constituyentes naturales

1

VITAMINAS

Las principales vitaminas que nos aportan los alimentos son las A, B1, B2, B5, B6, B9, B12, C, D, E y K. Veamos qué función cumple cada una de ellas y qué alimentos nos las aportan.

MINERALES

Estos incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre. Usted necesita menores cantidades de oligoelementos. Estos incluyen hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio. La mayoría de las personas obtienen los minerales que necesitan al comer una amplia variedad de alimentos.

2

3

PIGMENTOS

Los principales pigmentos naturales pertenecen a tres grupos: carotenoides, polifenoles y derivados tetrapirrólicos. Los carotenoides son colorantes naturales liposolubles de colores amarillo-naranja presentes en alimentos tanto de origen vegetal como animal.

ADITIVOS

Los aditivos alimentarios son sustancias que se añaden a los alimentos para mantener o mejorar su inocuidad, su frescura, su sabor, su textura o su aspecto. Es necesario comprobar que estas sustancias no pueden causar efectos perjudiciales para la salud humana antes de utilizarlos.

4

5

PRINCIPALES ADITIVOS

Edulcorantes artificiales, como aspartamo, sacarina, ciclamato sódico, y sucralosa. Ácido benzoico en jugos de fruta. Lecitina, gelatinas, almidón de maíz, ceras, gomas, propilenglicol en los estabilizadores de alimentos y emulsionantes. Muchas tintes y sustancias colorantes diferentes.

PROPIEDADES SENSORIALES

Las propiedades sensoriales son los atributos de los alimentos que se detectan por medio de los sentidos y son, por tanto, la apariencia, el olor, el aroma, el gusto y las propiedades quimiosensoriales o texturales.

6



CONSTITUYENTES
NATURALES

ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

BIBLIOGRAFIA

[HTTP://REPOSITORIUBA.SISBI.UBA.AR/GSDL/COLLECT/ENCRUCI/INDEX/ASSOC/HWA_257.DIR/257.PDF](http://repositoriouba.sisbi.uba.ar/gSDL/collect/encruci/index/assoc/HWA_257.dir/257.pdf)

[HTTPS://WWW.WHO.INT/ES/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/FOOD-ADDITIVES](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-additives)