



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

**PREPARACION Y CONSERVACION DE
ALIMENTOS**

ENSAYO DE LA UNIDAD 1

DOCENTE: EDUARDO ENRIQUE ARREOLA JIMENEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

CUARTOCUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

INTRODUCCIÓN

INMERSO EN ESTE ENSAYO DE LA MATERIA DE PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS HABLAREMOS ACERCA DE TODOS LOS TEMAS DE NUESTRA PRIMER UNIDAD DE ESTUDIO LA CUAL LLEVA COMO TITULO PRINCIPAL "LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO", LA CUAL INMERSA TIENE TEMAS DE SUMA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA EN NUESTRA VIDA COTIDIANA.

TENDREMOS EXPLICACIONES CLARAS Y CONCISAS ACERCA DE TEMAS COMO POR EJEMPLO LOS ALIMENTOS Y SU CONCEPTO Y CUALES SON LAS FUENTES DE ESTOS.

HABLAREMOS PUNTOS IMPORTANTES ACERCA DE LOS MACRONUTRIENTES COMO LAS PROTEINAS, LIPIDOS Y CARBOHIDRATOS Y TAMBIEN DE LOS MICRONUTRIENTES COMO LO SON ELECTROLITOS, VITAMINAS Y MINERALES.

TAMBIEN TENDREMOS INFORMACION ACERCA DEL AGUA, UN NUTRIENTE QUE NO SE LLEGA A HABLAR MUCHO DE EL PERO ES DE VITALIDAD PARA NUESTRO ORGANISMO.

TENDREMOS TAMBIEN EL TEMA DE LA COMPOSICION TIPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL, UN TEMA SE PODRIA DECIR AUSENTE YA QUE MUCHAS PERONAS NO TIENEN CONOCIMIENTO DE ELLOS.

OBJETIVO

COTORGAR LA INFORMACION MAS RELEVANTE DE CADA UNO DE LOS TEMAS EXPUESTOS EN EL DESARROLLO DE ESTE ENSAYO CON UN LENGUAJE ENTENDIBLE PARA CUALQUIER LECTOR Y CON ELLO SE LLEVE EL CONOCIMIENTO EXPUESTO EN EL ENSAYO.

Para comenzar este ensayo debemos de dar un concepto de alimento, el cual nos dice que un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos, el cual es de suma importancia ya que gracias a ellos podremos llegar a absorber nutrientes esenciales para que nuestro organismo lleve a cabo de manera correcta sus funciones.

Para poder satisfacer las características y requerimientos de una alimentación sana, es necesario hacer una buena selección de los mismos ya que estos como anteriormente comentamos nos proporcionarán los nutrientes necesarios para nuestro organismo.

La elección de los alimentos tiene múltiples condiciones las cuales mencionaremos a continuación:

- las costumbres sociales
- hábitos adquiridos
- por la variedad de productos disponibles
- por los recursos económicos.

Todas estas condiciones llegan a un mismo fin el cual es poder alcanzar una buena salud.

Lo ideal es que nosotros podamos educarnos para así poder elegir los alimentos saludables desde que nosotros somos pequeños, pero como dice el dicho nunca es tarde para empezar.

Existen varios puntos cruciales para poder conocer los alimentos bien y con ellos llegar a elegir buenos alimentos los cuales son los siguientes:

conocer los alimentos desde el punto de vista de:

- su procedencia
- composición
- valor nutritivo
- otras características

puesto que no todos los alimentos resultan recomendables para poder conservar o mejorar la salud.

Como se mencionó con anterioridad, los alimentos contienen una serie de nutrientes que los cuales forman su composición.

Con seguridad podemos afirmar que una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos en nuestro día a día gracias a que ingerimos los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo.

existen 35 nutrientes esenciales para que nuestro cuerpo lleve a cabo sus funciones correctamente y son de vitalidad el consumirlos en nuestra dieta diaria y llegar a los requerimientos de los mismos.

ya que si llegase a faltar uno solo de los 35 nutrientes esenciales nuestra salud puede decaer a un punto de deterioro fuerte, unicamente con la falta de 1 de estos nutrientes esenciales.

Una vez mencionada la importancia que tiene para la vida de los seres humanos la correcta selección de lo que comemos, es importante comenzar a adentrarnos mas en el tema, profundizando el punto de vista de la química, el cual nos menciona que "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". (antologia uds, pag. 17)

Los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa y son la principal fuente de energia en nuestro organismo(Robert.H, 2001).

Los carbohidratos simples, mas comúnmente llamados "azúcares", se pueden dividir en dos categorías diferentes las cuales son :

- disacáridos
- monosacáridos

cabe resaltar que la palabra Sacárido proviene del latin y su significado quiere decir azúcar o dulce.

los primeros (disacaridos) son un tipo de glúcido el cual se forma a partir o su base esta conformada por la unión de dos monosacáridos.

y los monosacáridos son las formas más simples de azúcar y las unidades más básicas a partir de las cuales se construyen todos los carbohidratos.

Los hidratos de carbono complejos son aquellos que se forman cuando se logran combinar 3 o más moléculas de glucosa. Esta unión lleva el nombre de polisacárido.

si hablamos de carbohidratos no podemos olvidar el termino de la fibra dietetica el cual es la palabra o el termino que se utiliza para diferentes polisacáridos de las paredes celulares vegetales, los cuales son resistentes a las enzimas digestivas, por lo tanto estos van a dejar residuos en el tracto digestivo.

Para la fibra dietética existe una clasificación que las divide en dos formas básicas:

- solubles en agua
- insolubles en agua

ahora hablaremos acerca de los lípidos los cuales los podemos definir como aquellas macromoléculas que sirven como transporte biológico en la absorción de vitaminas liposolubles A, E, E y K.

Los lípidos son fuente de ácidos grasos esenciales, mismo que son indispensables para el mantenimiento e integridad de las membranas celulares.

podemos mencionar de igual manera que la cantidad de grasas en la dieta debe depender de los requerimientos de energía para un peso adecuado, sin embargo las recomendaciones medicas nos dicen que la necesidad de ácidos grasos poliinsaturados aumentara considerablemente.

Los lípidos representan la parte grasa de los alimentos y su función es como la de los carbohidratos, es decir que, también es energética, ya que éstos son buenos combustibles, y además tienen efecto saborizante, aumentando así el sabor de algunas preparaciones en el ámbito culinarios.

Existen tres lípidos importantes para nosotros los cuales son: +
los triglicéridos
el colesterol
los fosfolípidos.
estos 3 desempeñan funciones principales en el organismo.

Ahora después de hablar de dos macronutrientes, nos hace falta uno y son las proteínas las cuales son una estructura química compleja que contiene carbono, hidrógeno y oxígeno, igual que los hidratos de carbono y las grasas. y estan formadas por largas cadenas de aminoácidos.

cabe mencionar que existen 20 tipos de aminoácidos que pueden combinarse entre sí de diferentes maneras y formas con la finalidad de constituir las proteínas que el cuerpo humano necesita para crear sus estructuras y desempeñar sus funciones metabólica,

Las proteínas constituyen la base de toda célula viva, hasta el punto que, la vida no sería posible sin las proteínas, las tres funciones esenciales de la materia viva (crecimiento, nutrición, y reproducción) están directamente ligadas a ellas (Fernández 2003).

de acuerdo a su forma, solubilidad y composición química las proteínas pueden clasificarse en tres grupos:

- proteínas fibrosas
- proteínas globulares
- proteínas conjugadas

Pasamos a hablar acerca del agua la cual sabemos que es indispensable para que se lleven a cabo todos los procesos que mantienen vivo al ser humano y a todos los demás seres vivos.

Con lo anterior mencionado sabemos que el agua es fundamental para la existencia de vida en el planeta, por lo tanto, su carencia provoca la muerte en cuestión de días para la humanidad.

El agua constituye alrededor de dos terceras partes del peso corporal y las tres cuartas partes de los tejidos activos un ejemplo serían los músculos.

Ahora pasamos a mencionar que las células requieren agua para mantener su estructura y para llevar a cabo las reacciones las cuales les van a permitir poder desempeñar sus diferentes funciones y acciones.

un dato muy interesante acerca del tema es que el agua es denominado un solvente general, ya que el agua participa de manera activa en las reacciones bioquímicas y da forma y estructura a todas las células. T

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

algunas de las funciones del agua son:

- Ayuda a regular la temperatura del cuerpo.
- Mantiene el volumen de la sangre.
- Ayuda en la digestión de los alimentos (saliva y jugos digestivos).
- Interviene en la conducción nerviosa de impulsos.
- Provee importantes minerales.
- Sirve como lubricante para las articulaciones.
- transporta nutrientes a las células.

obviamente tenemos que mencionar este dato vital el cual responde a la pregunta de ¿Cuánta agua debemos consumir en un día?, la cual es contestada por médicos los cuales nos mencionan que el consumo necesario para un individuo es de 2.5 litros por día.

ahora pasamos a hablar de las vitaminas y minerales, llamados micronutrientes por que se necesitan en menor cantidad en el organismo, pero no por ello significa que son de menor impacto o importancia en nuestro cuerpo, al contrario son muy importantes para que nuestro organismo lleve a cabo sus funciones correctamente.

Son necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico. Sin embargo, lo más importante es el equilibrio de vitaminas y minerales en la dieta.

en cuanto a las vitaminas las podemos clasificar en 2 diferentes tipos:

- hidrosolubles
- liposolubles

las cuales como su nombre lo indica la hidrosolubles son aquellas que se pueden disolver en agua y por el otro lado las liposolubles son aquellas que son solubles en grasas.

otro de los temas que estan en nuestro ensayo es el de la composicion de alimentos tanto de origen vegetal como de origen animal.

empezaremos hablando acerca de los de origen animal, en las cuales se encuentran los alimentos como las carnes y sus derivados los cuales segun el Codex Alimentarius, el cual es una colección de normas, códigos de prácticas, y otras recomendaciones reconocidas internacionalmente y publicadas por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación en relación con los alimentos, la producción de alimentos, el etiquetado de alimentos y la inocuidad de los alimentos, define la carne como "todas las partes de un animal que han sido dictaminadas como inocuas y aptas para el consumo humano o se destinan para este fin".

Sin embargo, normalmente se denomina carne al músculo esquelético de los animales de sangre caliente, producidos principalmente por las técnicas ganaderas modernas y en parte por la caza.(BM Editores, SA de CV).

La carne está compuesta por tres tipos de tejidos:

- tejido muscular
- tejido conjuntivo
- tejido graso

De los cuales podemos nosotros mencionar que el tejido más abundante es el muscular, ya que está formado por paquetes de fibras musculares, las cuales pueden visualizarse y separar con facilidad en la carne bien cocinada.

ahora vamos con el otro lado de la moneda, los alimentos de origen vegetal los cuales comprenden desde:

- verduras
- frutas
- cereales

Tambien entran unos de los grupos de alimentos que mas consumimos los humanos, es decir, 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.

Los vegetales incluyen hojas, troncos y raíces vegetales, siendo una fuente importante de minerales y vitaminas que los cereales no nos pueden aportar, sobre todo la vitamina C y la vitamina A.

CONCLUSION

COMO CONCLUSION DE ESTE ENSAYO PUEDO MENCIONAR QUE NOSOTROS COMO PERSONA PUES VEMOS Y SABEMOS LO SUPERFICIAL ACERCA DE LOS ALIMENTOS QUE NOSOTROS INGERIMOS EN NUESTRA DIETA DIARIA Y NO NOS PONEMOS A ANALIZAR PUNTOS IMPORTANTES COMO LOS HABLADOS EN ESTE ENSAYO.

YA SE EL PUNTO DE VISTA QUIMICO O INCLUSO SUS CLASIFICACIONES Y SU COMPOSICION, SIMPLEMENTE NOSOTROS SABEMOS ALGUNOS BENEFICIOS O DATOS IMPORTANTES ACERCA DE CIERTOS TIPOS DE ALIMENTOS.

POR LO TANTO COMO SE MENCIONO EN EL OBJETIVO DE ESTE ENSAYO, PUES COMO ESCRITOR QUEREMOS DAR A CONOCER ESTOS PUNTOS QUE LAS PERSONAS NO SE PONEN A ANALIZAR A DETALLE ACERCA DE LO QUE CONSUMEN EN SU DIA A DIA.

ES MAS ME ATREVO A DECIR QUE CONSUMIMOS LOS ALIMENTOS POR CONSUMIRLOS, SIN PONERNOS A PENSAR SI DE VERDAD NECESITAMOS EN ESE MOMENTO CONSUMIRLO O EN QUE NOS VA A BENEFICIAR EL CONSUMIR EL MISMO ALIMENTO, YA QUE DESGRACIADAMENTE LA MAYORIA DE LAS PERSONAS NO TENEMOS LA CULTURA DE INFORMARNOS ANTES DE CONSUMIR NO SOLO ALIMENTOS, SINO PRODUCTOS O ALGO CONSUMIBLE PARA NUESTRO ORGANISMO.

REFERENCIAS

ANTOLOGIA DE LA MATERIA DE PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS EXTRAIDA DE LA BIBLIOTECA EN LINEA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE AMPUS TAPACHULA A DIA 23 DE SEPTIEMBRE DEL AÑO 2023

HAROLD MC GEE (2010). CARNE. EN: LA COCINA Y LOS ALIMENTOS. ENCICLOPEDIA DE LA CIENCIA Y LA CULTURA DE LA COMIDA. BARCELONA: DEBATE.

UARNAM, H Y SUTHERLAND, J. (1998). CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS. TECNOLOGÍA, QUÍMICA Y MICROBIOLOGÍA. ZARAGOZA: ACRIBIA S.A.