



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

TRABAJO

INVESTIGACION

MATERIA

PREPARACION Y CONSERVACION DE
LOS ALIMENTOS

ALUMNO

MARIO PEREZ MARTINEZ

DOCENTE

ING. ARREOLA JIMENEZ

GRADO Y CARRERA

4do CUATRIMESTRE NUTRICION

INTRODUCCION:

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

La nutrición está asociada en diferentes contextos tanto fisiológicos como funcionales que brinda a través de los alimentos la energía necesaria para realizar las actividades del día a día. Para llevar a cabo dichas actividades, es importante considerar que se requiere de una serie de interrelaciones no solo con el organismo, sino con las fuentes que proveen energía, es decir, de los alimentos. Todos los alimentos deben cumplir con una serie de condiciones estructurales y orgánicas que permitan su consumo y aseguren el aporte adecuado de nutrientes de acuerdo a cada grupo de alimentos. Sin embargo, en algunos casos no se cumplen con en su totalidad los criterios y el alimento pierde no solo sus propiedades nutricionales, sino que su condición para la ingesta deje de ser favorable para el consumo humano. Por tal razón, la higiene de los alimentos resulta fundamental para la salud, ya que de ella depende en muchos casos de una adecuada higiene no solo de los alimentos, sino del personal que interviene directamente en su transporte, almacenamiento, distribución, manipulación y preparación de estos, ya que al asegurar estas situaciones relacionadas con el apoyo alimentario, se asegura su aporte nutricional y se previenen enfermedades de diferentes tipos ocasionadas por los alimentos y su mal estado o mal tratamiento en alguno de los procesos.

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. Consumimos alimentos, además, para satisfacer una demanda psicológica. Al alimentarnos, sentiremos una sensación de satisfacción y gratificación. Es usual que, si una persona no consume algún alimento en cierto período de tiempo, se manifieste enfadado y de mal humor.

Fuentes de alimentos

Para poder satisfacer las características de una alimentación sana, es necesario hacer una buena selección de los alimentos que proporcionarán los nutrientes requeridos. La elección de los alimentos está condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos. A fin de alcanzar una buena salud, debemos

educarnos para elegir los alimentos saludables; lo ideal es hacerlo desde la infancia, pero nunca es tarde para empezar. Para ellos es conveniente conocer los alimentos desde el punto de vista de su procedencia, composición, valor nutritivo y otras características, pues no todos resultan igualmente recomendables para conservar o restituir la salud.

Composición general de los alimentos

Como se mencionó con anterioridad, 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. (Elizondo y Cid 31). Desde otra óptica, famosos gastrónomos hacen magia con los recursos naturales y brindan exquisitos platos. También los tecnólogos alimentarios aplican metodologías nuevas cada día para obtener ciertos componentes de los alimentos naturales que, de forma nativa o modificados, aplica la industria alimentaria.

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 (Elizondo y Cid 31). Son compuestos orgánicos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en varias combinaciones. Tanto en la naturaleza como en el cuerpo humano existen en una amplia variedad de formas. En términos generales, los que nos conciernen se pueden clasificar en hidratos de carbono simples, hidratos de carbono compuestos y fibras dietéticas

Grasas o lípidos

Mientras que nuestra dieta es típicamente baja en carbohidratos complejos, es muy alta en grasas. Esta situación puede ser muy peligrosa. Sin embargo, se necesita una pequeña cantidad de grasa en la dieta para mantener una buena salud (Elizondo y Cid 31). 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 (Elizondo y Cid 33). Los lípidos representan la parte grasa de los alimentos, su función es también energética, ya que éstos son buenos combustibles, y además tienen efecto saborizante, aumentando así el gusto de algunas preparaciones culinarias (Fernández 2003). Son una familia de compuestos insolubles en agua, pero solubles en compuestos orgánicos.

CONCLUSION

la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona. Los nutrimentos, en las cantidades adecuadas, son esenciales para una vida saludable, ya que proporcionan la energía necesaria para nuestras actividades, además participan en los procesos químicos, fisiológicos y metabólicos que nuestro cuerpo necesita para desarrollarse y subsistir.

BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA UDS UNIDAD I LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO PAG.11