

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

ENSAYO DE LOS ALIMENTOS DEL CONSUMO

DOCENTE: EDUARDO ENRIQUE ARREOLA JIMENEZ

ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA

23 SEPTIEMBRE de 2023

INTRODUCCIÓN

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 eso 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.

DESARROLLO

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, comer ha sido una de las necesidades primarias que el hombre ha debido satisfacer para poder vivir, en ese intento por saciar su hambre, ha acudido a los productos que la naturaleza le brindaba que hoy llamaríamos comida cruda, tales como vegetales y carnes. Con el paso del tiempo y la incorporación del fuego, fue posible comenzar a utilizar prácticas culinarias que brindaban, a lo obtenido de la naturaleza, no sólo agradables sabores y aromas, sino, también, mejores condiciones de salubridad; 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 con el 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 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; Para facilitar la selección de los alimentos, se ha resumido e ilustrado de manera sencilla su presencia en la dieta diaria, a través de la denominada Pirámide de la alimentación saludable. La cantidad relativa de cada grupo de alimentos que se deben consumir diariamente está representada por el tamaño de cada sección de la pirámide. Cuanto más próximo a la base de la pirámide está situado un grupo de alimentos, mayor importancia o peso tiene en la planificación de la dieta diaria.

Las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) están disueltas en grasas y aceites vegetales y animales. Son estables a altas temperaturas por lo que la cocción no las inactiva. Su absorción en el intestino requiere de grasas en los alimentos y en la bilis, por lo que las enfermedades que reducen la absorción intestinal de grasas traen como consecuencia, generalmente, trastornos por deficiencias de vitaminas liposolubles, 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 UNIVERSIDAD DEL SURESTE 30 (glóbulos rojos sanguíneos) Los alimentos son aquellas sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, son susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la normal nutrición humana, como nutritivos o como productos dietéticos en casos especiales de nutrición humana. Sin embargo, el papel del alimento no se reduce a ser un mero vehículo de nutrientes. Para el hombre el consumo de alimentos va acompañado habitualmente de sensaciones de satisfacción o placer. Unas adecuadas propiedades de color, sabor, aroma o textura son necesarias para que un alimento sea susceptible de ser consumido. El conocimiento de los compuestos que determinan dichas propiedades y la forma en que los diferentes procesos tecnológicos pueden influir en ellos, son indispensables para poder determinar la calidad sensorial u organoléptica del alimento y, en definitiva, su mayor o menor idoneidad para formar parte de una dieta.

CONCLUSIÓN

Los alimentos de consumo diario son lo que encontramos en la base de las pirámides u ocupando una parte importante de las ruedas alimentarias enfocadas en el patrón mediterráneo, hay 5 grupos básicos principales de alimentos que conforman una dieta saludable, granos, verduras frutas, productos lácteos, proteínas Los alimentos más consumidos en el mundo son el arroz, los cereales, los tubérculos y el azúcar, según se desprende de un estudio que en su día realizó la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO (según las siglas en ingles)

BIBLIOGRAFÍA

- ANTOLOGÍA PREPARACION Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS). 2022to