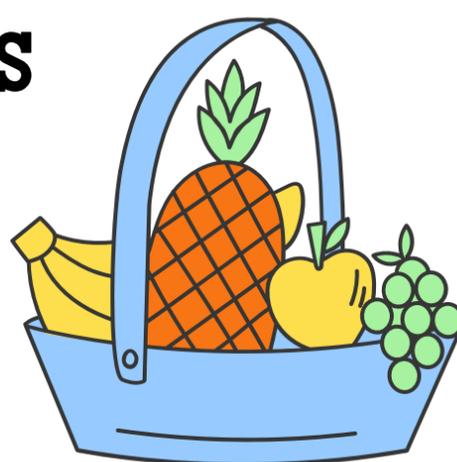




## **PREPARACION Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS**



**ALUMNO: NORMA DANIELA VILLATORO  
MONZÓN**

**ASESOR ACADÉMICO: LUZ ELENA CERVANTES  
MONROY**

**ACTIVIDAD: SÚPER NOTA**

**GRADO Y GRUPO: LNU-4**

 **UDS**

# Alimentos de consumo humano

## CONCEPTO DE ALIMENTO

El alimento es una sustancia que el cuerpo pueda ingerir para obtener nutrientes puede presentarse en alimentos de origen animal vegetal.



## FUENTES DE ALIMENTO

dentro de los alimentos se encuentran diversas fuentes las cuales se pueden clasificar en:

5 grupos

- Grupo 1: pan, cereales y pasta. Proporcionan fibra, vitaminas, carbohidratos y minerales.
- Grupo 2: legumbres, tubérculos y frutos secos.
- Grupo 3: frutas, hortalizas y verduras.
- Grupo 4: productos lácteos, como leche, queso, yogur, suero o nata.
- Grupo 5: carnes, huevos, pescados y mariscos



## COMPOSICION GENERAL DE LOS ALIMENTOS

Los errores son parte del proceso y todos los cometemos, no dejes que el temor a que no todos tus dibujos sean increíbles te detenga. Una libreta es un espacio para que trabajes y practiques, así que es mucho más importante la constancia que la perfección.



## HIDRATOS DE CARBONO

hidratos de carbono es la producción de energía, indispensable para el mantenimiento de las diferentes funciones vitales de nuestro organismo.

## GRASAS O LIPIDOS

### SE CLASIFICAN:

- Saponificables. Lípidos semejantes a las ceras y las grasas, que pueden hidrolizarse porque tienen enlaces de éster.
- No saponificables. Lípidos que no pueden hidrolizarse por no presentar enlaces éster.



## PROTEINAS

Las proteínas son una clase importante de moléculas que se encuentran en todas las células vivas. Una proteína se compone de una o más cadenas largas de aminoácidos, cuya secuencia corresponde a la secuencia de ADN del gen que la codifica



## AGUA Y ELECTROLITOS

Los electrolitos afectan cómo funciona su cuerpo en muchas maneras, incluso: La cantidad de agua en el cuerpo La acidez de la sangre (el pH) La actividad muscular Otros procesos importantes Usted pierde electrolitos cuando suda y debe reponerlos tomando líquidos que los contengan.

**El agua no contiene electrolitos.**



## VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y los minerales son nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo.

## COMPOSICION TIPICA DE ALIMENTOS O.A

Estos alimentos de origen animal concentran una cantidad mayor de proteínas que las carnes rojas. Además, tienen un 30% de grasa, vitaminas y minerales como el fósforo, zinc, potasio y yodo.



## COMPOSICION TIPICA DE ALIMENTOS O.V

Los alimentos de origen vegetal son aquellos que se derivan directamente de un sustrato, como la tierra, donde crecen plantas, hongos o algas.



## CLASIFICACION DE ALIMENTOS

Aprende qué son los alimentos, cómo se clasifican según su origen, composición, aporte energético y funciones, y qué son los grupos de alimentos, los macronutrientes y las funciones de los alimentos

## COMPOSICION Y PROPIEDADES DE ALIMENTOS

Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos.

