

PREPARACION Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS



**ALUMNO: NORMA DANIELA VILLATORO
MONZÓN**

**ASESOR ACADÉMICO: LUZ ELENA CERVANTES
MONROY**

ACTIVIDAD: SÚPER NOTA

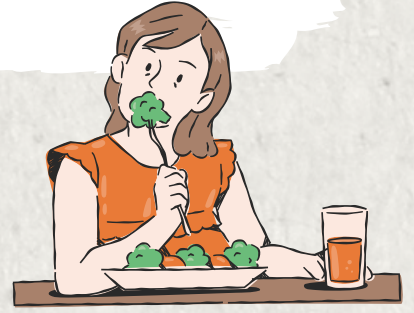
GRADO Y GRUPO: LNU-4

 **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:

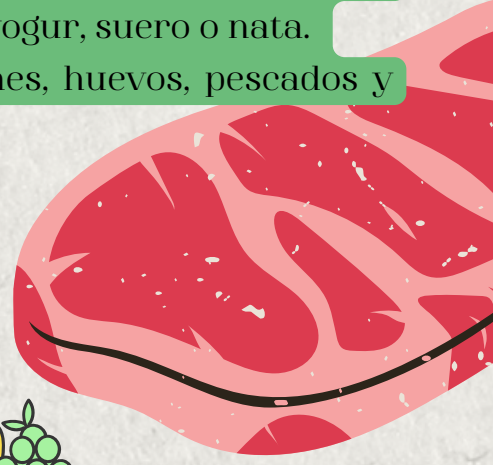
5 grupos

- 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.



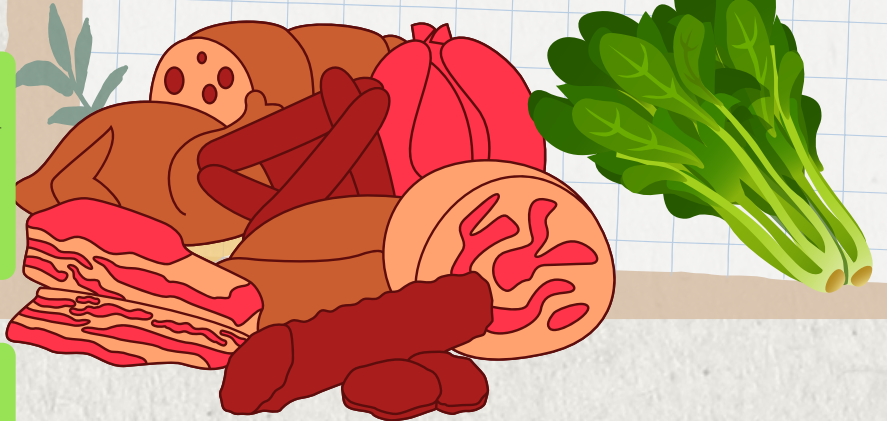
HIDRATOS DE CARBONO

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

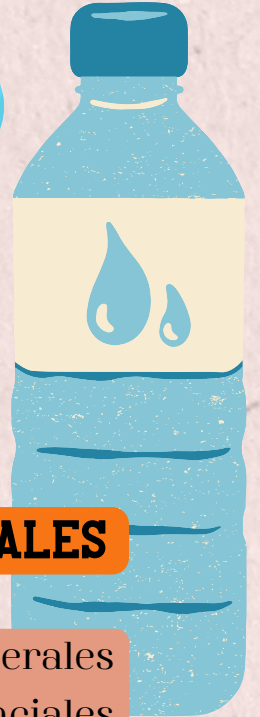
Las proteínas son una clase importante de moléculas que se encuentran en todas las células vivas. Una proteína se compone de una o más cadenas largas de aminoácidos, cuya secuencia corresponde a la secuencia de ADN del gen que la codifica



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.

