



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

**Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes
Monroy**

Nombre del trabajo: súper nota unidad 1

**Materia: preparación y conservación de
alimentos**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4º cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre de 2023.

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

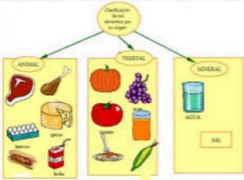
CONCEPTO DE ALIMENTO

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



FUENTES DE ALIMENTOS.

Según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal.



COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

Por otro lado, desde el punto de vista de la química, 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.



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



GRASAS O LÍPIDOS

se necesita una pequeña cantidad de grasa en la dieta para mantener una buena salud



LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

PROTEÍNAS

Una proteína es una estructura química compleja que contiene carbono, hidrógeno y oxígeno, igual que los hidratos de carbono y las grasas. Las proteínas contienen además otro elemento esencial, el nitrógeno, que constituye aproximadamente el 16% de la mayoría de las proteínas de la dieta.



AGUA Y ELECTROLITOS.

El agua es indispensable para que se lleven a cabo todos los procesos que mantienen vivo al hombre y a todos los demás seres vivos; es fundamental para la existencia. Su carencia provoca la muerte en cuestión de días.

VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y los minerales son necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico.



COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

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.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL



Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales. Gran parte de los alimentos que consumimos los humanos son semillas.

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

- Grupo 1. Leches y derivados lácteos
- Grupo 2. Carnes, pescados y huevos
- Grupos 3 Y 4. Papas, frutas, verduras y hortalizas.
- Grupo 5. Cereales y leguminosas
- Grupo 6. Grasas, aceites y mantequillas
- Grupo 7. Azúcares



COMPOSICIÓN Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas. Sin embargo, consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia.



REFERENCIAS

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE.(2023). PREPATACION Y CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS.PDF