



PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Sergio Daniel Gómez Espinoza
Profesora: Luz Elena Cervantes Monroy

21/09/23

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.

Los atributos de calidad intervienen en el ámbito de los alimentos, para hacer de un bien y algo apetecible al consumidor, aspecto sanitario de la preparación y valor nutritivo del alimento.



CONCEPTO DE 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

— ALIMENTO

Tales como vegetales y carnes; para saciar el hambre acudimos a ellos para comer

— COMIDA CRUDA

Con su incorporación se comenzaron a utilizar prácticas culinarias que brindan sabores, aromas y mejores condiciones

— FUEGO

Ingiriendo ingredientes en exceso es como surgen

— DESNUTRICIÓN Y ENFERMEDADES

FUENTES DE ALIMENTOS

Es necesario haer una buena selección de alimentos, condicionada por costumbres, hábitos, variedad y recursos.

De origen mineral; agua, sal. Origen vegetal; plantas, raíces, tallos y hojas, furtos y semillas. Origen animal; leches, huevos, carnes

Facilita la selección de los alimentos, en la base de la pirámide se encuentran:

Los cereales enteros y sus derivados, las frutas vegetales frescos, legumbres, frutos secos oleaginosos, aceites vegetales, leche y productos lácteos, carnes huevos, grasas sólidas

L acomposición y el valor nutritivo de los alimentos se puede estimar apróimadamente

— ALIMENTACIÓN
SANA

— SEGÚN SU
PROCEDENCIA

— PIRÁMIDE DE LA
ALIMENTACION
SALUDABLE

— TCA

COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS

Puede deteriorarse si tan solo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta.

— NUESTRA
SALUD

hacen magia con los recursos naturales y brindan exquisitos platos

— GASTRÓNOMOS

aplican metodologías nuevas cada día para obtener ciertos componentes de los alimentos naturales

— TECNÓLOGOS
ALIMENTARIOS

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.

— QUÍMICA

HIDRATOS DE CARBONO

Los azúcares son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita.

Simples: disacáridos y monosacáridos

Complejos: tres o más moléculas de glucosa.

Las fibras dietéticas existen en dos formas básicas: soluble en agua e insolubles en agua. resistentes a las enzimas digestivas.

Órganos glucodependientes; el hígado, el cerebro, el tejido medular, los glóbulos rojos, etc.,

Borra esta nota después de editar esta página.



GRASAS O LÍPIDOS

Se necesita una pequeña cantidad de grasa en la dieta para mantener una buena salud, son una combinación de ácidos grasos y glicerol

Triglicéridos; Dependiendo de la forma en la que se presenten las grasas en los alimentos, éstas se clasifican en:

- Grasas: sólidas a 25 C
- Aceites: líquidos a 25 C

Fosfolípidos; Son triglicéridos en los cuales se ha sustituido un ácido graso por una sustancia que contienen fósforo

Esteroles; Son moléculas grandes y complejas, entre ellos se encuentran el colesterol y la vitamina D.

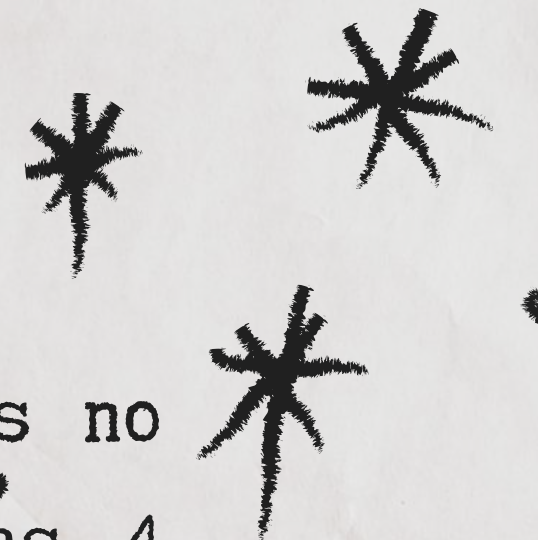


PROTEÍNAS

Si las calorías obtenidas de carbohidratos y grasas no son suficientes, el cuerpo empezará a utilizar las 4 calorías por gramos de proteína como fuente de energía.

- Estructura química compleja que contiene carbono, hidrógeno y oxígeno, nitrógeno
- Hay 20 aminoácidos que pueden combinarse
- Constituyen la base de toda célula viva

- Proteínas fibrosas
- Proteínas globulares
- Proteínas conjugadas



AGUA Y ELECTROLITOS

Indispensable para procesos que mantienen vivo al hombre, constituye dos terceras partes del peso del cuerpo

— AGUA

Sustancias que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa

— ELECTROLITOS

- Ayuda a regular la temperatura del cuerpo.
- Mantiene el volumen de la sangre.
- Ayuda en la digestión de los alimentos (saliva y jugos digestivos).
- Interviene en la conducción nerviosa de impulsos.
- Provee importantes minerales.
- Sirve como lubricante para las articulaciones.

— FUNCIONES

- VITAMINAS Y MINERALES

Existen dos grandes grupos de vitaminas: las vitaminas solubles en agua (hidrosolubles) y las solubles en grasas (liposolubles).

* se obtienen a partir de cereales de grano entero, legumbres, verduras, carne y productos derivados de la leche y frutas.

* (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.

Son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo.

- VITAMINA

- VITAMINAS HIDROSOLUBLES

- VITAMINAS LIPOSOLUBLES

- MINERALES

COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Unas adecuadas propiedades de color, sabor, aroma o textura son necesarias para que un alimento sea susceptible de ser consumido.

El Codex Alimentarius define la carne como "todas las partes de un animal que han sido dictaminadas como inocuas y aptas para el consumo humano o se destinan para este fin".

**— CARNES Y
DERIVADOS**

Ciencias como la Biología, Bioquímica, Microbiología, Análisis Químico, Ingeniería Genética, Tecnología de Alimentos y Biotecnología han permitido, con sus grandes avances, profundizar en el conocimiento del alimento y ampliar la gama de productos alimenticios en el comercio.

COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Comprenden las verduras, las frutas y los cereales,
también semillas.

Las frutas son muy importantes para mantener una dieta
sana, los médicos recomiendan comer de tres a cuatro
frutas diarias.

Los vegetales incluyen hojas, troncos y raíces vegetales,
siendo una fuente importante de minerales y vitaminas que
los cereales no nos pueden aportar, sobre todo la
vitamina C y la vitamina A.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Basándose en su funcionalidad, Vivanco y Palacios (1984) agruparon los alimentos en siete grandes grupos, teniendo que entrar a formar parte diariamente de la dieta, por lo menos, uno o dos alimentos de cada grupo en cantidad suficiente, el resultado final será una alimentación correcta, capaz de cubrir las necesidades nutritivas.

— LECHE Y DERIVADOS

- CARNES, PESCADOS Y HUEVOS
- PAPAS, FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
- CEREALES Y LEGUMINOSAS
- GRASAS, ACEITES Y MANTEQUILLAS
- AZÚCARES

— JOAQUÍN



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

CRITERIO	CLASIFICACIÓN	ALIMENTO
Origen (naturaleza)	Animal	Carnes, pescados, mariscos, lácteos, huevos y grasas animales
	Vegetal	Cereales, leguminosas, frutas, verduras, tubérculos, aceites y grasas vegetales
Composición química componente predominante	Glucídicos (predominan los hidratos de carbono)	Cereales, tubérculos, leguminosas.
	Proteicos (predominan las proteínas)	Carnes, pescados, mariscos, huevos
	Lipídicos (predominan los lípidos)	Aceites, margarina, mantequilla, manteca, mayonesa, crema, tocino, mayoría de embutidos, semillas oleaginosas

BIBLIOGRAFÍA

**Antología para la preparación
y conservación de los
alimentos. Comitán de
dominguez. 21/09/23**