



Super Nota

*Nombre del Alumno: Brayan
Velasco Hernandez*

Parcial: 1er

*Nombre de la Materia:
PREPARACION Y CONSERVACION
DE ALIMENTOS*

*Nombre del profesor: Luz Elena
Cervantes Monroy*

*Nombre de la Licenciatura:
Nutricion*

Cuatrimestre: 4to

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.



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.



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, 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.



Fuentes de alimentos

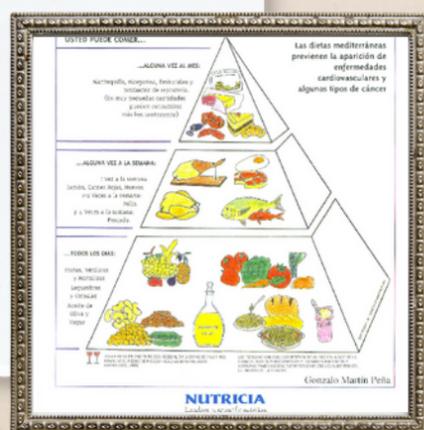
La elección de los alimentos está condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos.



LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

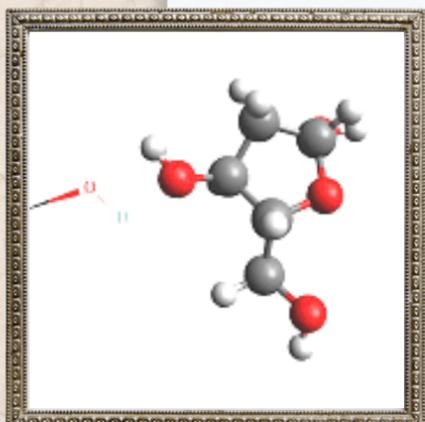
Composición general de los alimentos

Desde otra óptica, famosos gastrónomos hacen magia con los recursos naturales y brindan exquisitos platos. También los tecnólogos alimentarios aplican metodologías nuevas cada día para obtener ciertos componentes de los alimentos naturales que, de forma nativa o modificados, aplica la industria alimentaria.



Hidratos de carbono

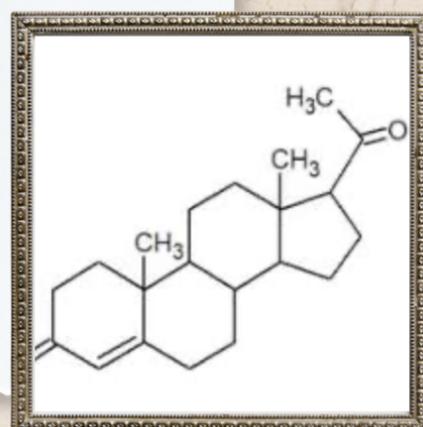
Los carbohidratos o azúcares son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. Estos nutrientes son la fuente inmediata de energía para el organismo, pues rápidamente se desdoblan formando glucosa, la fuente principal de energía, y proveen 4 calorías por gramo.



Grasas o lípidos de alimentos

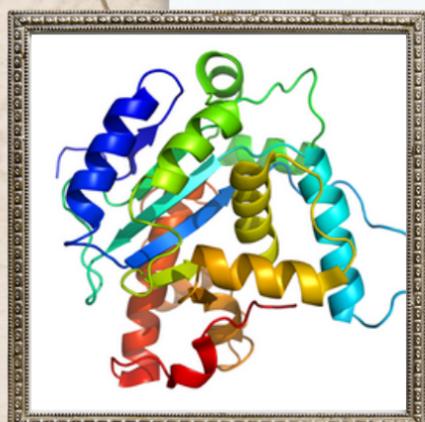
Las grasas son una combinación de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible, pues proporcionan 9 calorías por gramo.

Los lípidos representan la parte grasa de los alimentos, su función es también energética, ya que éstos son buenos combustibles, y además tienen efecto saborizante, aumentando así el gusto de algunas preparaciones culinarias.



Proteínas

Una proteína es una estructura química compleja que contiene carbono, hidrógeno y oxígeno, igual que los hidratos de carbono y las grasas.



BIBLIOGRAFÍA

LA INFORMACIÓN DE ESTE TRABAJO FUE SACADA DE LA ANTOLOGÍA QUE LE CORRESPONDE A LA MATERIA DE PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS EN LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN DE LA UDS.

[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSETS/DOCS/LIBRO/LNU/FDB7F615CB9D8C8FDE1E1C0F1D6E2946-LC-LNU405%20PREPARACIÓN%20Y%20CONSERVACIÓN%20DE%20LOS%20ALIMENTOS.PDF](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/FDB7F615CB9D8C8FDE1E1C0F1D6E2946-LC-LNU405%20PREPARACIÓN%20Y%20CONSERVACIÓN%20DE%20LOS%20ALIMENTOS.PDF)

