



UDS
Mi Universidad

Universidad del Sureste.

ALUMNA: Lourdes Aylin Velasco Herrera.

Materia: preparación y conservación de
alimentos.

Grado: 4° licenciatura en nutrición.

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.



1)

fuentes de alimentos

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



2)

Composición general de los alimentos

Los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen. Pero, por otro lado, nuestra salud puede deteriorarse si tan solo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta.



3)

Hidratos de carbono

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



4)

Grasas o lípidos

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.



5)

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.



6)

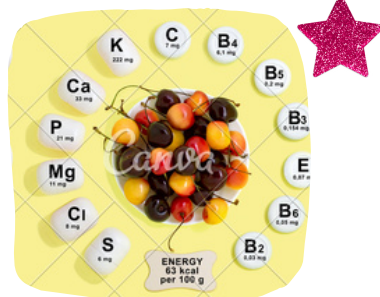
Agua y electrolitos

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.



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 t. 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



Composición t. de 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



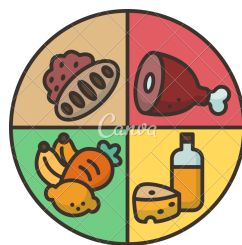
Clasificación de los alimentos.

De todos los recursos obtenidos de la agricultura, la carne constituye en muchos países el sector económico más importante.



Composición y propiedades de los 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



Bibliografía

Universidad del sureste, antología de preparación y conservación de los alimentos.