



*Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz*

*Nombre del tema: Alimentos de Consumo Humano*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Preparación y Conservación de los Alimentos*

*Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 4to*

# Los alimentos de consumo humano



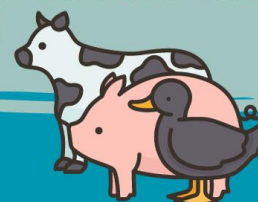
## Alimento

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 Alimento

satisfacer las características de una alimentación sana.

- Origen Vegetal
- Origen Animal



## Hidratos de Carbono



moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita



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

# Los alimentos de consumo humano



## Agua y Electrolitos

Agua constituye alrededor de las dos terceras partes del peso del cuerpo, Los electrolitos son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa.



## Vitaminas y Minerales

necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico

## Composición típica de alimentos de origen animal.

sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación



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

