

## ACTIVIDAD 1, SUPERNOTA

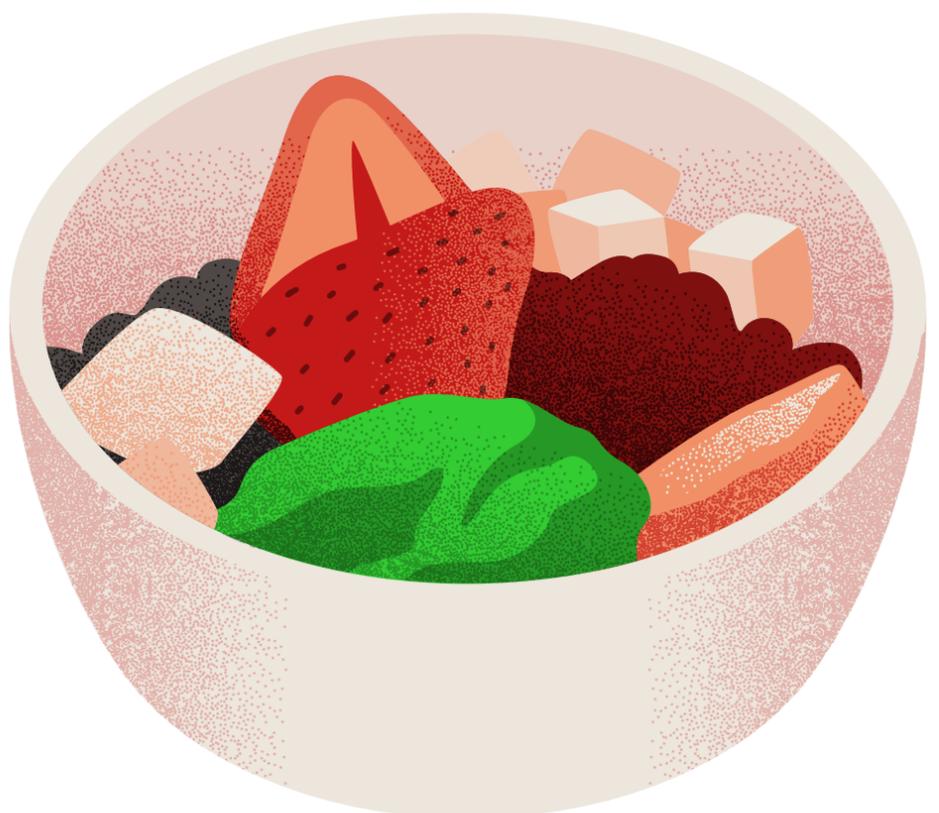
ASIGNATURA:  
PREPARACION Y  
CONSERVACION DE LOS  
ALIMENTOS



ALUMNA: JAZMIN  
BERNABE GALICIA

PROFESORA: LUZ ELENA  
CERVANTES MONROY

"LOS ALIMENTOS DE  
CONSUMO HUMANO"



**LNU.**

22/09/2023

# LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

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



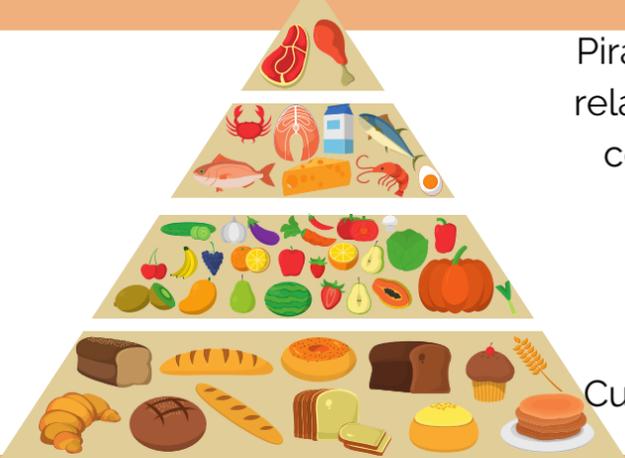
La elección de los alimentos está condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económico



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



el ser humano posee una gran capacidad de adaptación fisiológica a diversos tipos de alimentación, sin embargo, existen ciertos alimentos de los cuales no se puede prescindir



Pirámide de la alimentación saludable: la cantidad relativa de cada grupo de alimentos que se deben consumir diariamente está representada por el tamaño de cada sección de la pirámide.



Cuanto más próximo a la base de la pirámide esté situado un grupo de alimentos, mayor importancia o peso tiene en la planificación de la dieta diaria



La composición y el valor nutritivo de los alimentos se puede estimar aproximadamente usando las Tablas de Composición de Alimentos (TCA).



Son muy útiles, aunque presentan limitaciones en cuanto a la cantidad y tipo de información que pueden contener.



nuestra salud puede deteriorarse si tan solo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta



Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos



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

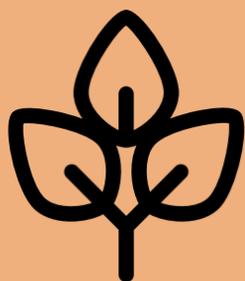


# LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

Son compuestos orgánicos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en varias combinaciones

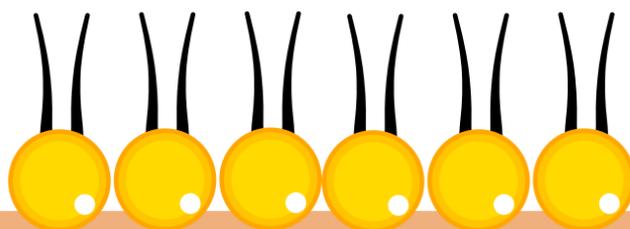
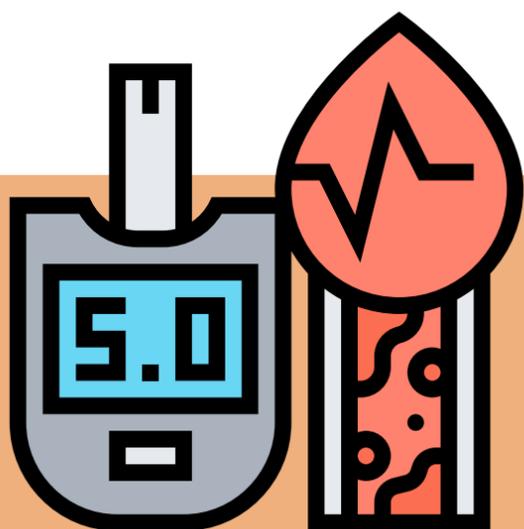
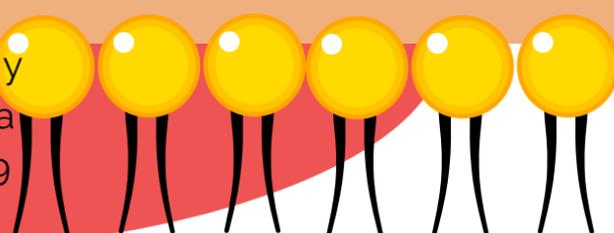


La fibra dietética es el término general empleado para diferentes hidratos de carbono polisacáridos de las paredes celulares vegetales que son resistentes a las enzimas digestiva



## LOW FIBER

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

Las proteínas contienen además otro elemento esencial, el nitrógeno, que constituye aproximadamente el 16% de la mayoría de las proteínas de la dieta.



Las proteínas constituyen la base de toda célula viva, hasta el punto que, la vida no sería posible sin las proteínas, las tres funciones esenciales de la materia vi

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.



Las vitaminas y los minerales no proporcionan por sí mismos ninguna energía, ni un suministro abundante garantiza automáticamente dinamismo y vigor o salud óptima

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



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



corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas

# **BIBLIOGRAFIA**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2023.LIBRO DE  
PREPARACION Y CONSERVACION DE LOS  
ALIMENTOS.PDF**