

# **PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**"SUPERNOTA"**

**NOMBRE DE LA UNIDAD:  
LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.**



**CUATRIMESTRE: 4**

**PROFESORA: LUZ ELENA CERVANTES MONROY**

**ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ**

**FECHA DE ENTREGA: 29 DE SEPTIEMBRE 2023**

# 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



Consumimos alimentos, además, para satisfacer una demanda psicológica. Al alimentarnos, sentiremos una sensación de satisfacción y gratificación

## FUENTES DE ALIMENTOS.

### CONCEPTO

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



### ORIGEN VEGETAL:

Plantas, raíces, tallos, hojas, algas y hongos

### ORIGEN ANIMAL

Leche y derivados, huevos, carnes y órganos, peces, res, pollo, puerco, borrego, etc.



## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Los Cereales enteros
- Las frutas.
- Vegetales frescos
- Legumbres
- Frutos secos oleaginosos
- Aceites vegetales
- Carnes, huevos
- Grasas sólidas, azúcar, dulce

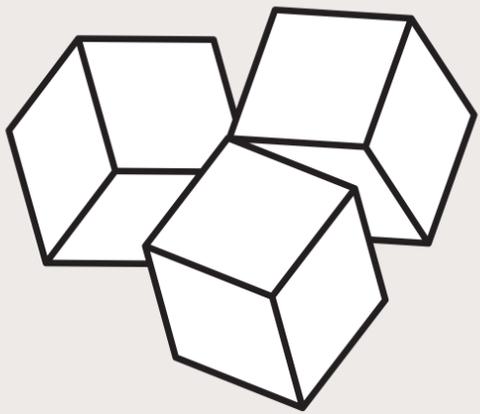


# COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.



desde el punto de vista de la química, 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.

## HIDRATOS DE CARBONO

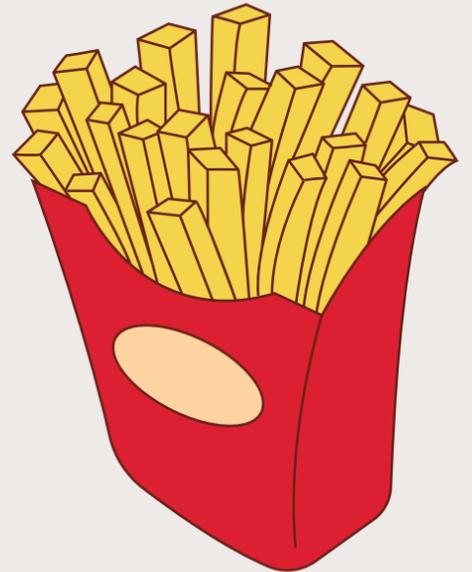


### HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES

normalmente se conocen como azúcares

### HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

se forman cuando se combinan tres o más moléculas de glucosa



## 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



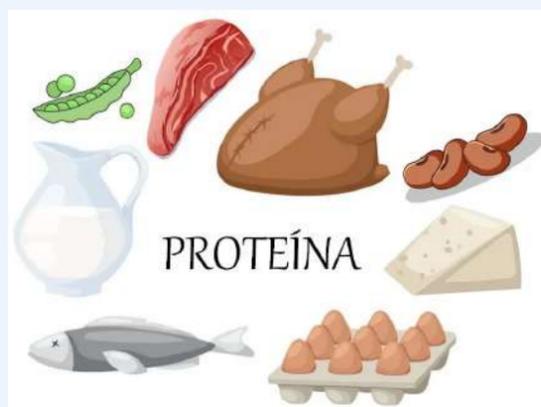
### TIPOS DE GRASAS

Triglicéridos, Fosfolípidos Esteroles grasas y aceites lecitina colesterol



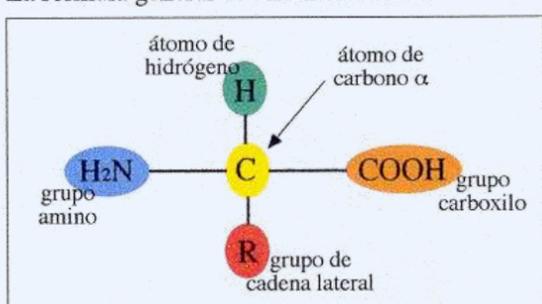
# PROTEÍNAS

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



## AMINOACIDOS

La fórmula general de un aminoácido es:



20 aminoácidos que pueden combinarse entre sí de diferentes formas para constituir las proteínas que el cuerpo humano necesita para crear sus estructuras y desempeñar sus funciones metabólicas

## TIPOS DE PROTEINA

- Proteínas fibrosas
- Colágenos
- Elastina
- Queratina.
- Proteínas globulares
- Albúminas
- Globulinas
- Lacto globulina
- Histonas
- Portaminas

## 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

## FUNCIONES PRINCIPALES DEL AGUA

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.

# ELECTROLITOS.



Los electrolitos son sustancias o compuestos que, cuando se disuelven en agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones).

# VITAMINAS Y MINERALES

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



# VITAMINA

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



# TIPOS DE VITAMINAS

## VITAMINAS HIDRO SOLUBLES

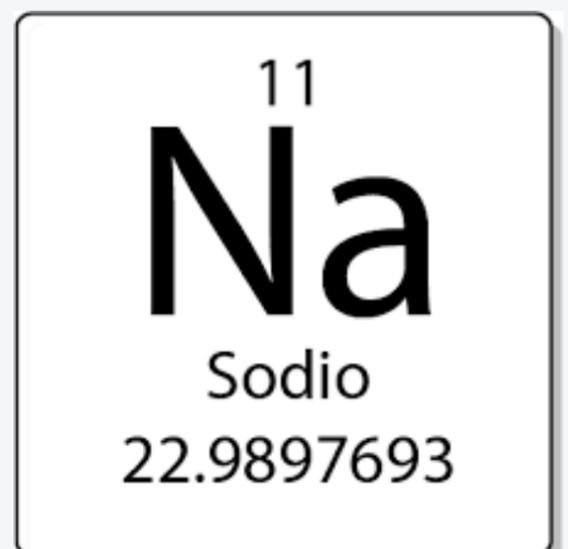
- B1
- B2
- B3
- B5
- B6B8
- B9
- B12
- C

## VITAMINAS LIPOSOLUBLES

- A
- D
- E
- K

# MINERALES

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



# TIPOS DE MINERALES

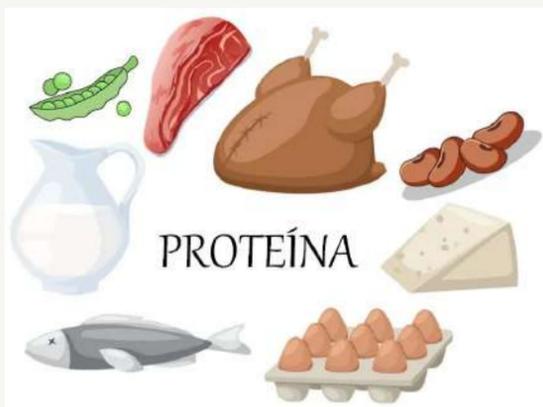
Calcio, selenio, magnesio, zinc, hierro, yodo, sodio, cloro, fosforo, potasio



# VITAMINAS Y MINERALES

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

## COMPOSICION QUIMICA DE LAS CARNES



aporte energético: 174kcal  
humedad: 65 proteína: 23.6  
grasa:5.7 colesterol: 69  
vitaminas: del grupo b  
minerales: hierro, zinc, fosforo y potasio

## COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.



- grupo 1: leches y derivados
- grupo 2: carnes, huevos y leche
- grupo 3 y 4 :Papas, frutas, verduras y hortalizas.
- Grupo 5. Cereales y leguminosas
- Grupo 6. Grasas, aceites y mantequillas
- Grupo 7. Azucares
- En el

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales. La sal y el agua son los únicos procedentes de naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación.