

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

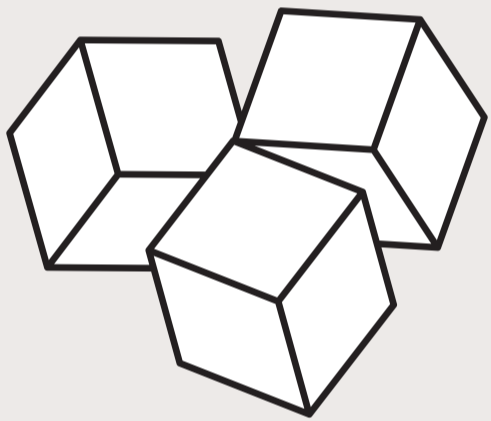


COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.



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

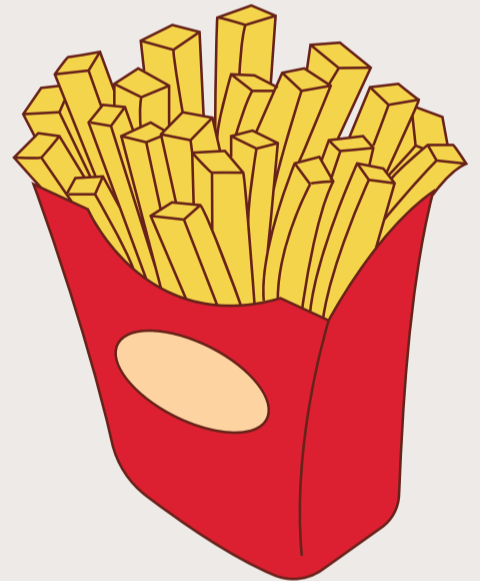


HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES

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



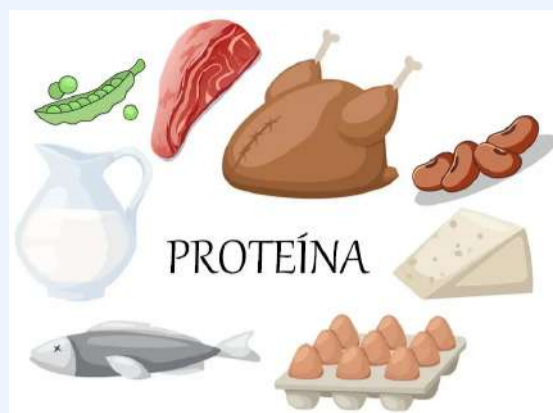
TIPOS DE GRASAS

Triglicéridos, Fosfolípidos Esteroles grasas y aceites lecitina colesterol



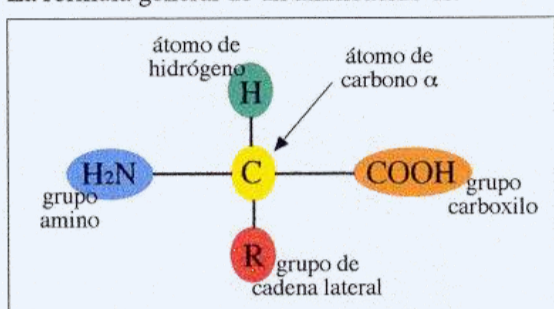
PROTEÍNAS

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

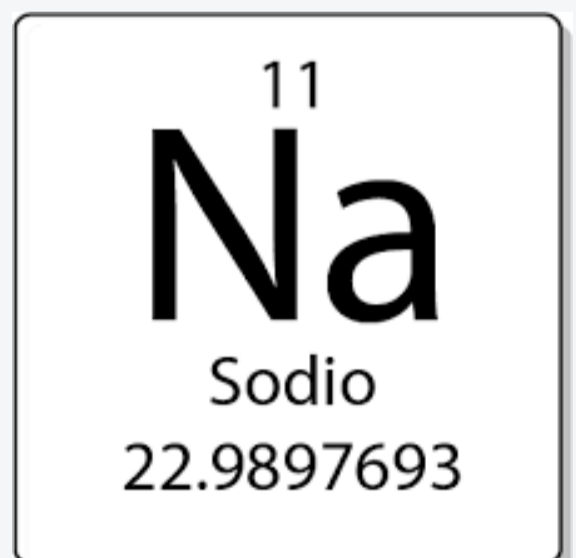
- B1
- B2
- B3
- B5
- B6B8
- B9
- B12
- C

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

- A
- D
- E
- K

MINERALES

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



TIPOS DE MINERALES

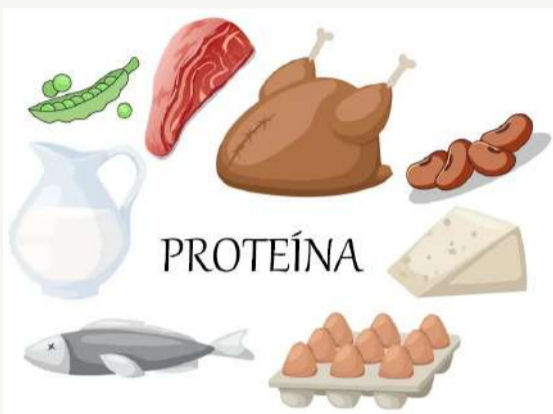
Calcio, selenio, magnesio, zinc, hierro, yodo, sodio, cloro, fosforo, potasio



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.