

**Nombre del alumno:**

Sofía Yamileth Guillén Flores

**Nombre del Profesor:**

Luz Elena Cervantes Monroy

**Nombre Trabajo:**

Súper Nota

**Materia:**

Preparación y Conservación de los Alimentos

**Grado:**

Cuarto Cuatrimestre

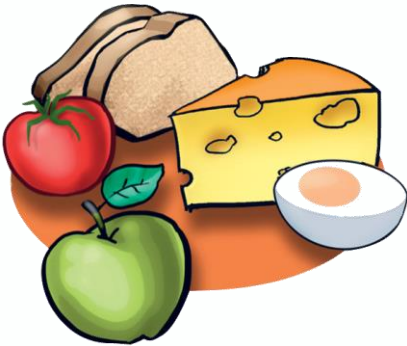
**Grupo:**

LNU-04

Comitán de Domínguez, Chiapas a 22 de septiembre de 2023

## 1.1 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.



Fuente y motor de producción de las sustancias que se necesitan para formar algunos tejidos, el crecimiento y transformar la energía en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.

## 1.2 Fuentes de alimentos

Nosotros elegimos que consumir, existen varios factores para hacerlo; Según su procedencia, los pueden ser: O. mineral, vegetal y animal. También elegimos como distribuirlos.



Alimentos de origen vegetal o animal, cereales enteros y sus derivados, las frutas, los vegetales frescos, legumbres, frutos secos oleaginosos, aceites vegetales, leche y derivados, carne, huevos, grasas sólidas, azúcar, dulce



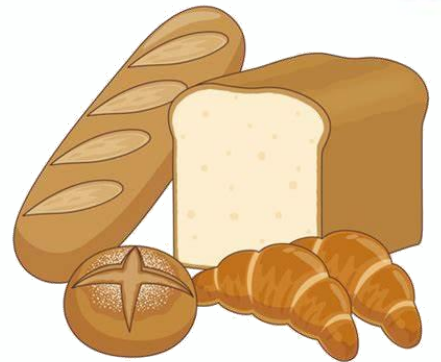
## 1.3 Composición general de los alimentos



Estos sistemas pueden ser homogéneos o heterogéneos. Sobre la base de conceptos de la química clásica general y orgánica, aplicaremos los mismos a los alimentos.

## 1.4 Hidratos de carbono

Los CH o azúcares son moléculas su principal función es proporcionar energía que el cuerpo necesita. Son la fuente inmediata de energía para el organismo, rápidamente se desdoblan formando glucosa, la fuente principal de energía, y proveen 4 cal/gr. (Elizondo y Cid 31).



## 1.5 Grasas o Lípidos

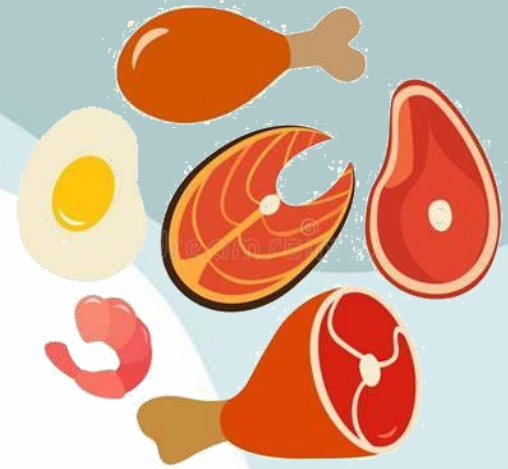
Parte grasa de los alimentos, su función es energética, son buenos combustibles, y tienen efecto saborizante, aumentando el gusto de algunas preparaciones culinarias (Fernández 2003).



Incluyen: Triglicéridos, Fosfolípidos Esteroles grasas y aceites lecitina colesterol (Porras 2007).

## 1.6 Proteínas

Constituyen la base de toda célula viva, hasta el punto que, la vida no sería posible sin las proteínas, las 3 funciones esenciales de la materia viva (crecimiento, nutrición, y reproducción) están directamente ligadas a ellas (Fernández 2003).



Atendiendo a su forma, solubilidad, y composición química, pueden clasificarse en 3 grupos: prot fibrosas, globulares, conjugadas.

## 1.7 Agua y electrolitos

El agua es indispensable para llevar a cabo los procesos que mantienen vivo al hombre y a todos los demás seres vivos; es fundamental para la existencia. Su carencia provoca la muerte en cuestión de días (Elizondo y Cid 39).

Los electrolitos son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa. Pueden ser sales inorgánicas de sodio, potasio o moléculas orgánicas complejas (Mahan y Escott-Stump 167).





## 1.8 Vitaminas y Minerales

Son necesarios en determinadas cantidades para buena salud y alcanzar el máximo rendimiento físico. Sin embargo, lo más importante es el equilibrio de vitaminas y minerales en la dieta (Bean 7

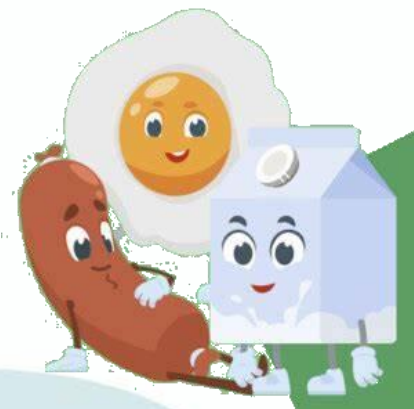
Nuestro organismo no puede elaborar vitaminas, por lo tanto, éstas deben ser suministradas por la dieta (Bean 76).



## 1.9 Composición típica de los alimentos de

*Origen animal.*

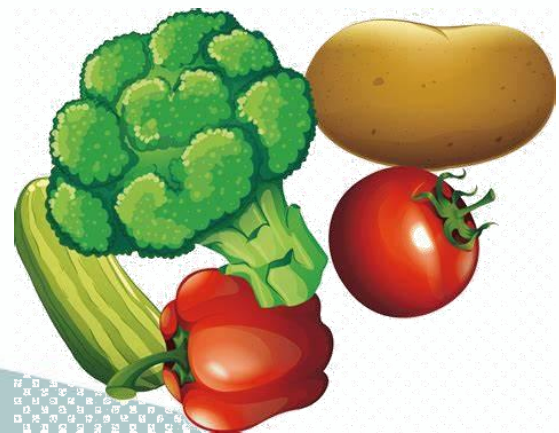
Determinan propiedades y forma de los diferentes procesos pueden influir en ellos, para determinar, calidad sensorial u organoléptica y, + o - idoneidad para formar parte de una dieta.



## 1.10 Composición típica de los alimentos de

*Origen vegetal.*

Comprenden verduras, frutas y los cereales. Gran parte de los alimentos que consumimos son semillas. Dentro de estas semillas se encuentran, las legumbres (lentejas, guisantes y frijoles), los cereales (trigo, arroz, maíz, avena) y las nueces.



## 1.11 Clasificación de los alimentos

Grupo 1: Leches y derivados lácteos

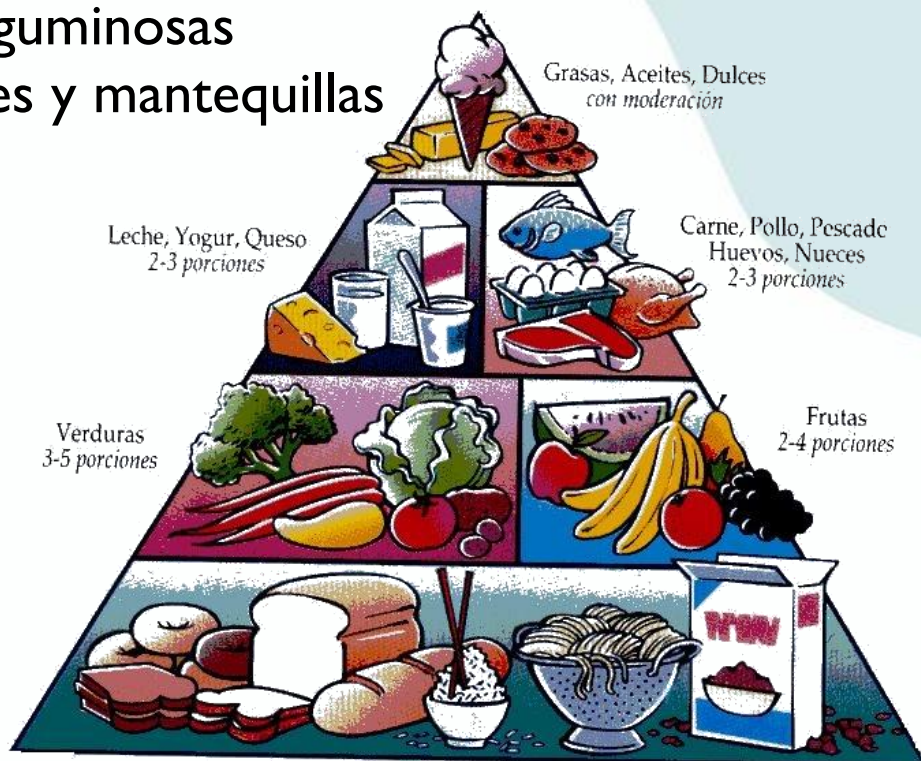
Grupo 2: Carnes, pescados y huevos

Grupos 3 y 4: Papas, frutas, verduras, y hortalizas

Grupo 5: Cereales y leguminosas

Grupo 6: Grasas, aceites y mantequillas

Grupo 7: Azúcares



## 1.12 Composición y propiedades de los

alimentos

Los alimentos se pueden clasificar según distintos criterios: origen, composición y componente predominante, principal función nutritiva que desempeñan, entre otros criterios.

100%  
*Organic*



## BIBLIOGRAFIA:

Universidad Del Sureste. Antología para Preparación y Conservación de Los Alimentos.  
Universidad Del Sureste.2023. PDF

Apuntes tomados en clases.

## IMÁGENES:

Google