



**LICENCIATURA EN  
NUTRICION**

**PREPARACION Y  
CONSERVACION DE  
LOS ALIMENTOS**

**MAESTRA: LUZ  
CERVANTES**

**ALUMNA: NOEMI  
CAROLINA COBOS  
ZUMARRAGA**

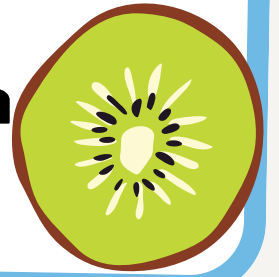
**UNIDAD 1**

**1ER PARCIAL**

# ALIMENTO

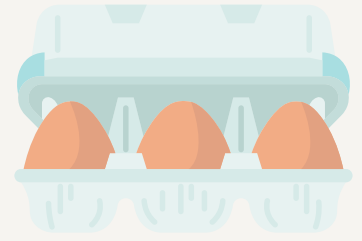


Es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos

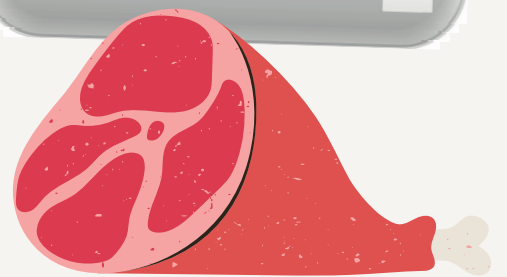
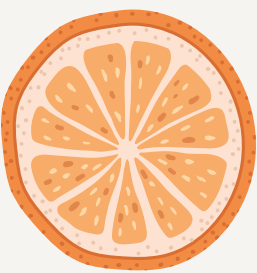


## FUENTES DE ALIMENTOS

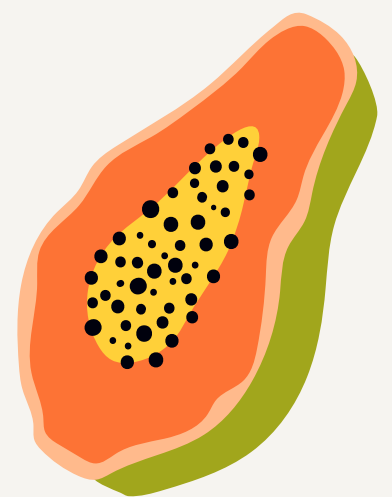
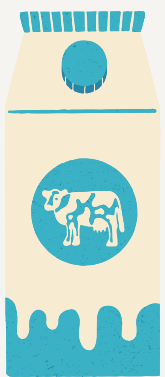
- La elección de los alimentos está condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos. A fin de alcanzar una buena salud, debemos educarnos para elegir los alimentos saludables;



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



DE ORIGEN VEGETAL PUEDEN SER PLANTAS O FRUTOS, DE ORIGEN ANIMAL: HUEVO O CARNES, CEREALES COMO: PAN, ARROZ, CADA ALIMENTO APORTAN DIFERENTES VITAMINAS, MINERALES, GRASAS, HIDRATOS DE CARBONO,



## TABLA DE COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS (TCA)



La composición y el valor nutritivo de los alimentos se puede estimar aproximadamente usando las Tablas de Composición de Alimentos (TCA). Estas son una recopilación de datos de composición de alimentos que intentan ser representativos de los alimentos que se consumen en un determinado ámbito geográfico.

# COMPOSICION GENERAL DE LOS ALIMENTOS

Como se mencionó con anterioridad, los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen. Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos. Pero, por otro lado, nuestra salud puede deteriorarse si tan solo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta



## HIDRATOS DE CARBONO

Los carbohidratos o azúcares son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. Estos nutrientes son la fuente inmediata de energía para el organismo, pues rápidamente se desdoblán formando glucosa, la fuente principal de energía, y proveen 4 calorías por gramo



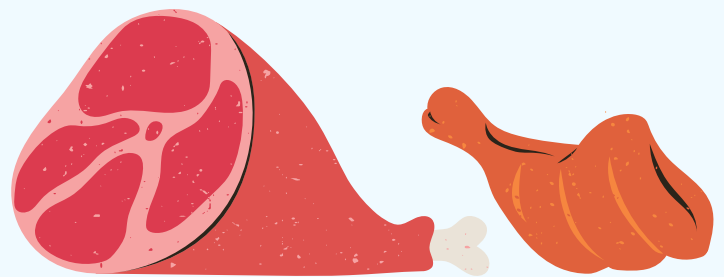
## GRASAS O LIPIDOS

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 son una clase de sustancias orgánicas insolubles en agua, pero solubles en determinados disolventes, como el alcohol o el éter. Los tres lípidos de importancia para los seres humanos son los triglicéridos, el colesterol y los fosfolípidos



## PROTEINAS

Una proteína 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, que constituye aproximadamente el 16% de la mayoría de las proteínas de la dieta.



## 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; es fundamental para la existencia. El agua constituye alrededor de las dos terceras partes del peso del cuerpo y las tres cuartas partes de los tejidos activos como el músculo





# VITAMINAS Y MINERALES



Las vitaminas y los minerales no proporcionan por sí mismos ninguna energía, ni un suministro abundante garantiza automáticamente dinamismo y vigor o salud óptima . **EXISTEN LAS VITAMINAS LIPOSOLUBLES Y LAS HIDROSOLUBLES**

## COMPOSICION TIPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Composición carnes (100g)

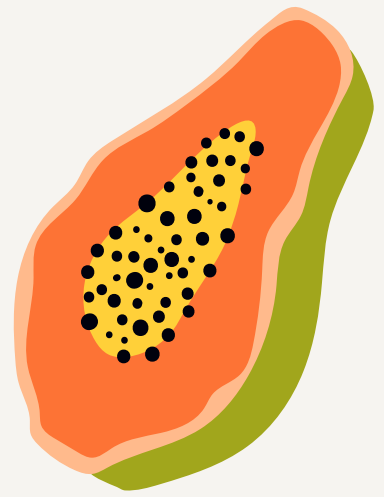
|                   | Energía (Kcal) | P (g) | G (g) | HC (g) | AGS (g) | Col (mg) |
|-------------------|----------------|-------|-------|--------|---------|----------|
| Ternera           | 256            | 200   | 21    | -      | 8'5     | 65       |
| Cerdo             | 273            | 170   | 23    | -      | 7'43    | 72       |
| Pollo con piel    | 167            | 198   | 9'7   | -      | 2'63    | 110      |
| Cordero paletilla | 240            | 190   | 18'7  | -      | 8'7     | 78       |
| Conejo            | 133            | 220   | 4'6   | -      | 5'55    | 71       |
| Hígado ternera    | 132            | 250   | 4'8   | 1'6    | 0'78    | 370      |

Kcal: Kilocalorías; P: proteínas; G: grasas; HC: hidratos de carbono; AGS: ácidos grasos saturados; Col: colesterol

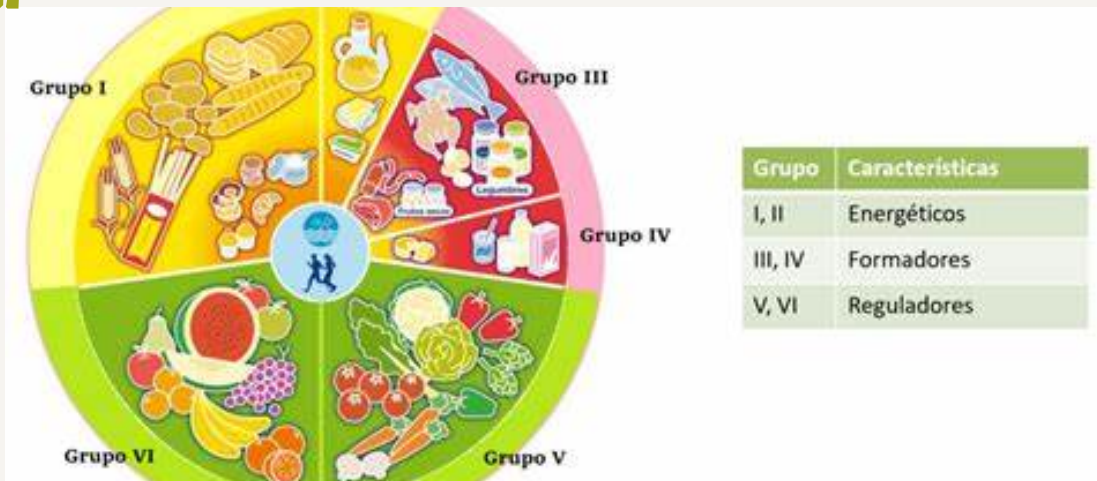
www.dietacoherente.com      www.farmaceutico-online.com

## COMPOSICION TIPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales. Gran parte de los alimentos que consumimos los humanos son semillas. Dentro de estas semillas se encuentran, por lo general, las legumbres (lentejas, guisantes y frijoles), los cereales (trigo, arroz, maíz, avena) y las nueces.



## CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS.



## COMPOSICION Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

SE CLASIFICAN DE ACUERDO A SU ORIGEN, FUNCION NUTRITIVA, COMPOSICION QUIMICA, MACRONUTRIENTES Y CALORIAS



# BIBLIOGRAFIA

**ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**[2023].PREPARACION Y CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS.PDF.<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/fdb7f615cb9d8c8fde1e1c0f1d6e2946-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20LOS%20ALIMENTOS.pdf>**