



**LICENCIATURA EN
NUTRICION**

**PREPARACION Y
CONSERVACION DE
LOS ALIMENTOS**

**MAESTRA: LUZ
CERVANTES**

**ALUMNA: NOEMI
CAROLINA COBOS
ZUMARRAGA**

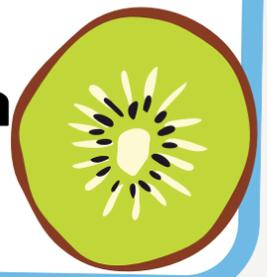
UNIDAD 1

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

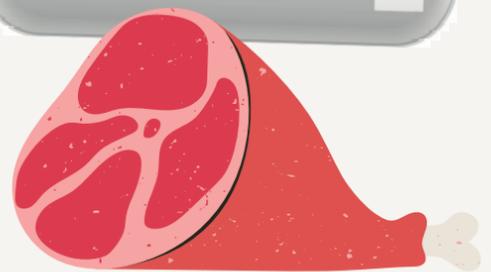
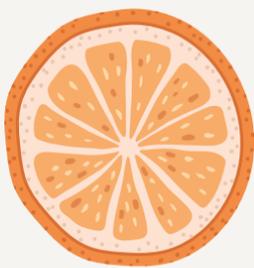


FUENTES DE ALIMENTOS

- 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,

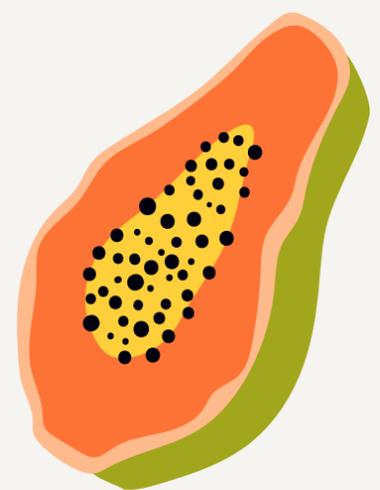


TABLA DE COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS (TCA)



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.

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)

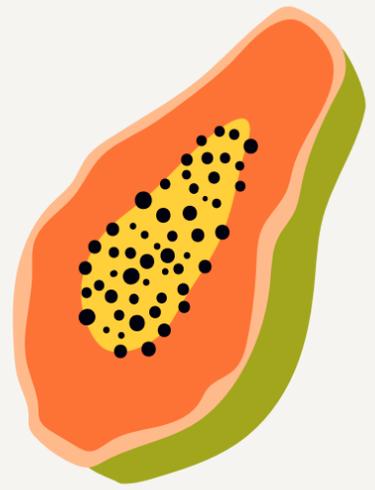
	Energía (Kcal)	P (g)	G (g)	HC (g)	AGS (g)	Col (mg)
Ternera	256	200	21	-	8'5	65
Cerdo	273	170	23	-	7'43	72
Pollo con piel	167	198	9'7	-	2'63	110
Cordero paletilla	240	190	18'7	-	8'7	78
Conejo	133	220	4'6	-	5'55	71
Hígado ternera	132	250	4'8	1'6	0'78	370

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

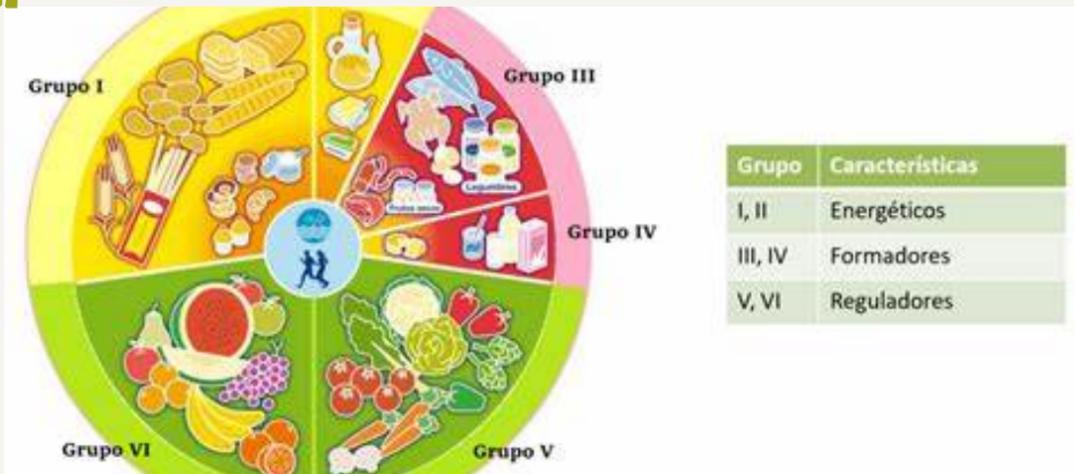
www.dietacoherente.com www.farmaceutico-online.com

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-](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/fdb7f615cb9d8c8fde1e1c0f1d6e2946-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20LOS%20ALIMENTOS.pdf)

LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20LOS%20ALIMENTOS.pdf