

# **ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO**



**ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR**

**UNIDAD I**

# ALIMENTOS DE CONSUMO

## HUMANO



1

### FUENTES DE ALIMENTOS

fuentes alimentarias: Se encuentra en la mayoría de los alimentos de origen vegetal y animal, pero las fuentes que más lo contienen, tienden a ser alimentos ricos en proteínas, como la carne, productos de mar y huevos

2

### COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos

3

### HIDRATOS DE CARBONO

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas

4

### GRASAS O LÍPIDOS

Los lípidos son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos, que incluyen los triglicéridos (comúnmente llamados grasas), fosfolípidos y esteroides.

5

### PROTEÍNAS

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo. Son vitales para la mayoría de los trabajos que realizan las células y son necesarias para mantener la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo

# ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

1

## AGUA Y ELECTROLITOS.

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo

2

## VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas son sustancias orgánicas, es decir su origen es animal o vegetal. Los minerales son sustancias inorgánicas procedentes de la tierra o del agua, que absorben las plantas o que ingieren los animales.

3

## COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

Los alimentos de origen animal son fuente de proteínas de alto VB, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (AGP n-3) (pescados), minerales con alta biodisponibilidad (hierro, calcio y cinc) y vitaminas D, A y del grupo B.

4

## COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

Los alimentos de origen vegetal aportan en general agua (verduras y frutas), HC complejos (cereales y legumbres), ácidos grasos monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) (aceites), FD, micronutrientes (vitaminas C, E y K, folatos, carotenos, magnesio y potasio) y otras sustancias bioactivas (fitoquímicos).

5

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Una nueva clasificación muestra 3 grupos: Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados. Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).

6

Los datos de composición de los alimentos (FCD, del inglés Food composition data) son conjuntos detallados de información sobre los componentes nutricionalmente importantes de los alimentos y proporcionan valores para la energía y los nutrientes, incluidas las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas

# **BIBLIOGRAFIA**

**ESTE TRABAJO FUE REALIZADO CON EL  
LIBRO DE NUTRICION DE LA SEP 2018**