



Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Maestra: Luz Elena Cervantes Monroy

Grado: 4

Grupo: A

Actividad: Súper Nota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Preparación y conservación de los alimentos

Comitán de Domínguez Chiapas (19 de sep. de 2023)

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

CONCEPTO DE ALIMENTO

Es cualquier sustancia, procesada, semiprocada o cruda que se utiliza para el consumo humano



FUENTE DE ALIMENTOS

Se considera alimentos fuente de un principio nutritivo a aquel o aquellos alimentos que lo posean en mayor cantidad.

COMPOSICIÓN

Los macronutrientes, entre los que se encuentran las proteínas, hidratos de carbono y lípidos; y los llamados micronutrientes que solo están presentes en muy pequeñas cantidades. Entre estos se encuentran las vitaminas y los minerales.



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.

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.



PROTEÍNAS

Se conoce a las moléculas formadas por aminoácidos, que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. Por ejemplo: fibrina, elastina, actina, insulina.

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

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
- Los electrolitos son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa.



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.



COMPOSICIÓN O.A

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. Carecen de fibra.



COMPOSICIÓN O.V

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).



CLASIFICACIÓN

Podemos clasificar los nutrientes en: Nutrientes con función energética: hidratos de carbono y grasas. Nutrientes con función estructural o plástica: proteínas. Nutrientes con función reguladora: vitaminas y minerales.



COMPOSICIÓN Y PROPIEDADES

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas, debido a su composición, tienen propiedades que son buenas para desarrollar determinadas funciones en nuestro organismo.



BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste. 2023. Antología de Preparación y conservación de los alimentos. Unidad 1 “Los alimentos de consumo humano”

