



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

PREPARACION Y CONSERVACION
DE ALIMENTOS

PROFESORA:

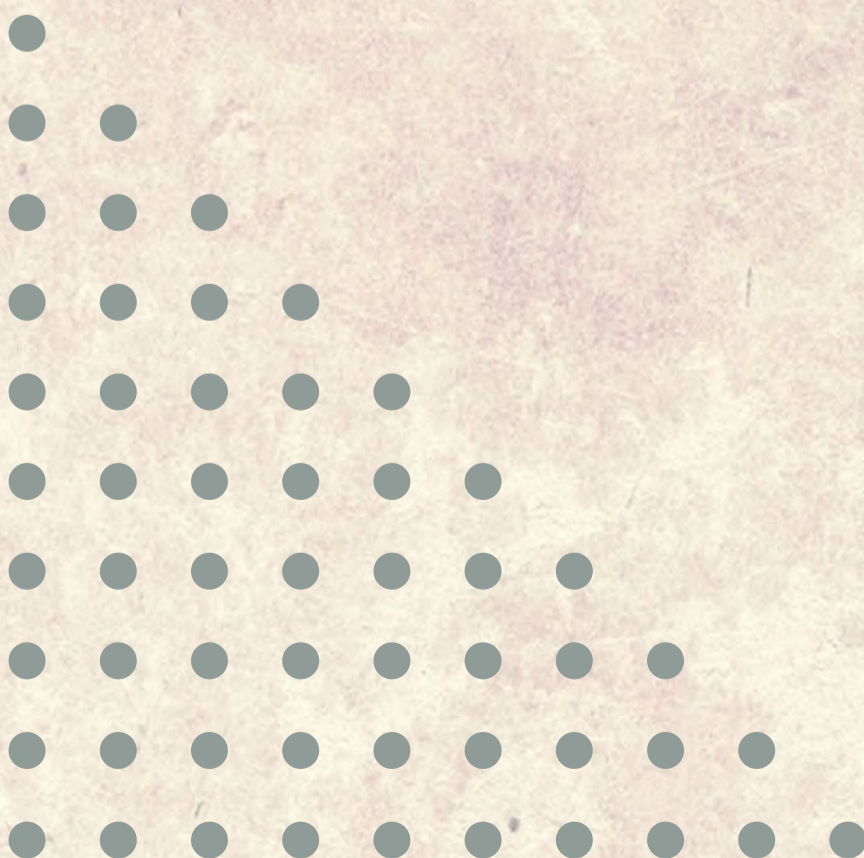
DRA. LUZ ELENA CERVANTES MONROY

SUPER NOTA

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ
GOMEZ

4° CUATRIMESTRE



COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 24 DE
SEPTIEMBRE 2023



LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO



Todos los alimentos deben cumplir con una serie de condiciones estructurales y orgánicas que permitan su consumo y aseguren el aporte adecuado de nutrientes de acuerdo a cada grupo de alimentos.

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

FUENTES DE ALIMENTOS

Según su procedencia, los alimentos pueden ser:

- Origen mineral**

El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos (en el sentido amplio de la palabra) de origen mineral.



- Origen vegetal**



- Origen animal**

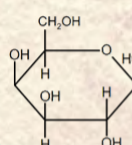


COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

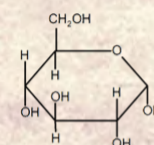
Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones:



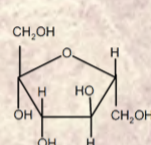
Agua



galactosa



glucosa

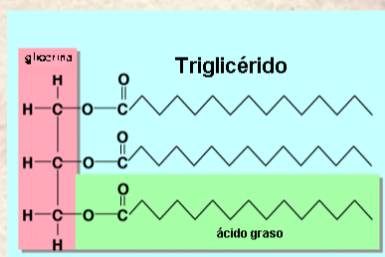


fructosa

Hidratos de carbono



Proteínas



lipidos



vitaminas



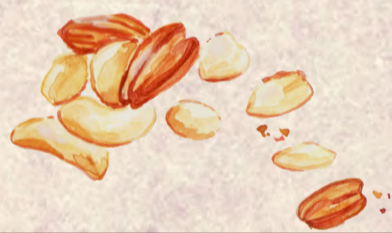
sales minerales

HIDRATOS DE CARBONO

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 desdoblan formando glucosa

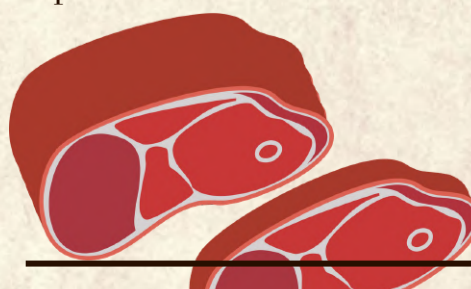
GRASAS O LÍPIDOS

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



PROTEÍNAS

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 un componente esencial de todos los tejidos corporales. Como solvente, pone a disposición muchos solutos para el funcionamiento celular y es el medio necesario para todas las reacciones



Los electrolitos son sustancias o compuestos que, cuando se disuelven en agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones). Estos pueden ser sales inorgánicas simples de sodio, potasio o magnesio, o moléculas orgánicas complejas

VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y los minerales son necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico. Sin embargo, lo más importante es el equilibrio de vitaminas y minerales en la dieta



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.



COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETA

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 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



COMPOSICIÓN Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

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

| CRITERIO | CLASIFICACIÓN | ALIMENTO |
|---|---|---|
| Origen (naturaleza) | Animal | Carnes, pescados, mariscos, lácteos, huevos y grasas animales |
| | Vegetal | Cereales, leguminosas frutas, verduras, tubérculos, aceites y grasas vegetales |
| Composición química y componente predominante | Glucídicos (predominan los hidratos de carbono) | Cereales, tubérculos, leguminosas. |
| | Proteicos (predominan las proteínas) | Carnes, pescados, mariscos, huevos |
| | Lipídicos (predominan los lípidos) | Aceites, margarina, mantequilla, manteca, mayonesa, crema, tocino, mayoría de embutidos, semillas oleaginosas |

Clasificación de los alimentos según distintos criterios

Referencias:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023) ANTOLOGÍA PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS (pág.11-42)