

# PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

**Nombre del alumno :Luis  
Rodrigo Cancino Castellanos**



**profesora: DRA. Luz Elena Cervantes Monroy**

**ACTIVIDAD: SUPERNOTA**

**4 CUATRIMESTRE**

**NUTRICION**

#### Bibliografía:

Electrólitos. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved September 19, 2023, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002350.htm>

Escobar, N. (2014, February 19). Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. Pan American Health Organization / World Health Organization. <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>

Innotec, P. (2021, March 25). ¿Qué es el valor nutricional en los alimentos? [InnotecLaboratorios] . <https://www.innotec-laboratorios.es/que-es-el-valor-nutricional-en-los-alimentos/>

Proteína. (n.d.). Genome.gov. Retrieved September 19, 2023, from <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Proteina>

Vitaminas y minerales. (n.d.). Kidshealth.org. Retrieved September 19, 2023, from <https://kidshealth.org/es/teens/vitamins-minerals.html>

(N.d.-a). Com.Mx. Retrieved September 19, 2023, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/fdb7f615cb9d8c8fde1e1c0f1d6e2946-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20LOS%20ALIMENTOS.pdf>

(N.d.-b). Kelloggs.Es. Retrieved September 19, 2023, from [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_03.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_03.pdf)

(N.d.-c). Ucm.Es. Retrieved September 19, 2023, from <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-6-grasas.pdf>

# PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

## Concepto de alimento

cualquier sustancia, procesada, semiprocesada o cruda que se utiliza para el consumo humano, e incluye bebidas y gomas de mascar y cualquier sustancia que se ha utilizado en la producción, preparación o tratamiento de "alimentos".



## Composición general de los alimentos.

Todos 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



## 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.



## Agua y electrolitos.

Los electrolitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. Los electrolitos afectan cómo funciona su cuerpo en muchas maneras, incluso: La cantidad de agua en el cuerpo. La acidez de la sangre (el pH)



## Fuentes de alimentos.

- Proteínas (vegetales y animales)
- Hidratos de carbono (simples y complejos, incluida la fibra)
- Grasas (saturadas, insaturadas)
- Vitaminas (liposolubles e hidrosolubles)
- Minerales.
- Agua.



## 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. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa.



## 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.



## 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 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 vegetal.

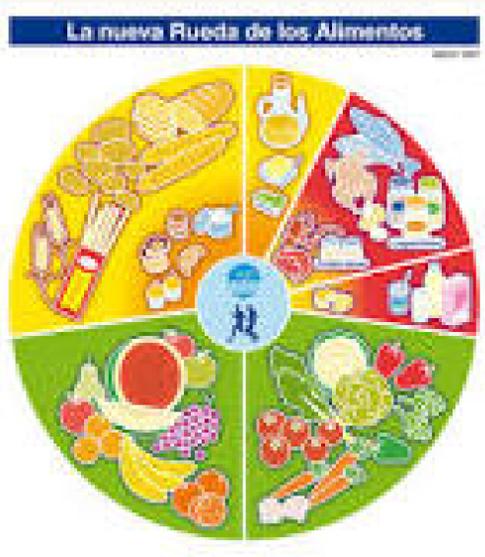
Los alimentos de origen vegetal aportan en general agua (verduras y frutas), HC complejos (cereales y legumbres), ácidos grasos monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) (aceites), FD, micronutrientes (vitaminas C, E y K, folatos, carotenos, magnesio y potasio) y otras sustancias bioactivas (fitoquímicos).



## Clasificación de los alimentos.

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 de los Alimentos

macronutrientes esenciales: proteínas, grasas e hidratos de carbono, de micronutrientes como vitaminas y minerales y de los valores energéticos que nos aporta el alimento.

