



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García
Alfonzo.**

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy.

Nombre del trabajo: Súper nota.

**Materia: Preparación y Conservación de
Alimentos.**

Grado: 4°

Grupo: LN4

Comitán de Domínguez Chiapas a **23 de septiembre del 2023.**

ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

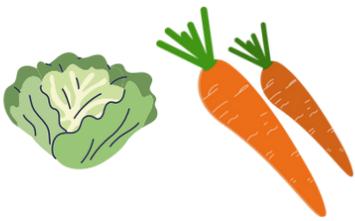
¿QUÉ ES EL ALIMENTO?

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, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.



1.2 FUENTES DE ALIMENTOS.

Alimentos de origen vegetal



Alimentos de origen animal



Cereales



Legumbres



1.3 COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS

Hidratos de Carbono

Esta macromolécula tiene como función principal el aporte de energía



Lípidos

Tiene como función la reserva de energía y dar estructura



Agua

Mantiene hidratado al cuerpo, y por lo tanto a las células para cumplir funciones vitales



Proteínas

Funciona principalmente como estructura de tejidos y órganos



Vitaminas

Son nutrientes que facilitan el metabolismo y mantienen procesos fisiológicos vitales de la célula, tanto vegetales como animales.



LIPOSOLUBLES



Ayuda al sistema respiratorio, visual, reproductivo y urinario.



Absorbe y transporta el calcio y el fósforo, también libera el calcio.



Actúa como antioxidante.



Actúa como coagulador, salud de huesos, etc.

HIDROSOLUBLES



Ayuda a convertir los alimentos que consume en energía que necesita.



Para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo.



Participa en el anabolismo y catabolismo de glúcidos, ácidos grasos y aminoácidos.



Metaboliza á. grasos, CH y proteínas.



Metaboliza aminoácidos y lípidos.



Funciona como coenzima en la hidrólisis y síntetiza, ácidos grasos y de aminoácidos.



Importante en la formación de los glóbulos rojos.



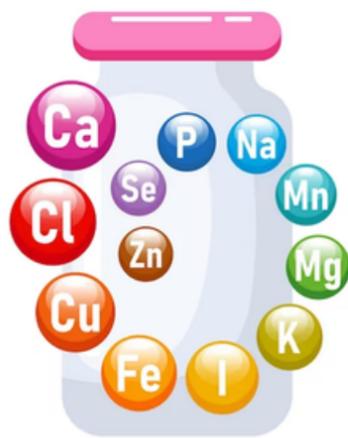
Ayuda a mantener la salud de las neuronas, la sangre y además ayuda a la formación del ADN.



Actúa como antioxidante.

Minerales

Son sustancias naturales que ayudan al cuerpo con funciones vitales necesarias.



Estos micronutrientes se encuentran mayormente en frutas y vegetales.

CALCIO

- Desarrollo de huesos y dientes fuertes.
- La coagulación de la sangre.
- La secreción de hormonas y otros químicos.
- El mantenimiento de un ritmo cardíaco normal.

HIERRO

- Producción de las proteínas hemoglobina y mioglobina de la sangre.

FÓSFORO

- Contracción muscular.
- Excitabilidad nerviosa.
- Coagulación de la sangre.
- Secreción de glándulas exocrinas.
- Funciones metabólicas.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por su origen



Animal



Vegetal

Por su función nutritiva



ENERGÉTICOS



PLÁSTICOS



REGULADORES

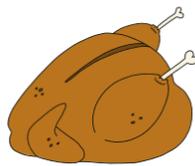
Por su composición química (macronutrientes)



Hidratos de Carbono



Lípidos



Proteínas

Por grupo de alimento

- Verduras
- Frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas
- Alimentos de origen animal
- Leche
- Aceites y grasas
- Azúcares

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste (2023). Antología de Preparación y Conservación de Alimentos (pp 11-47). PDF. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/fdb7f615cb9d8c8fde1e1c0f1d6e2946-LC-LNU405%20PREPARACI%C3%93N%20Y%20CONSERVACI%C3%93N%20DE%20LOS%20ALIMENTOS.pdf>