

Universidad del Sureste



L.N. Johana Guadalupe Leal Lopez

Joseph Alexis Lopez Bautista

4to Cuatrimestre

Licenciatura en Nutrición

Preparacion y conservación de alimentos

Infografía

Sabado 21 de septiembre de 2024

CONSERVACION DE ALIMENTOS



¿QUE ES UN ALIMENTO?

Es toda sustancia que se consume para nutrirse y obtener energía. pueden ser sólidos o líquidos y los podemos clasificar en elaborados, semielaborados y brutos



¿QUE ES UN NUTRIMENTO?

Son las sustancias que aportan los nutrientes y la energía necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales

¿QUE SON LOS NUTRIENTES?

Sustancias que se encuentran en los alimentos y que son esenciales para el crecimiento, la formación y reconstrucción de tejidos

CARBOHIDRATOS

Son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. Son la fuente inmediata de energía para el organismo



PROTEINAS

Estructura química compleja que contiene (C,H,O,N) además de tener 20 aminoácidos que pueden combinarse entre si de diferentes formas

LIPIDOS

Son una combinación de ácidos grasos y glicerol, además de ser la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible



ORGANOS GLUCODEPENDIENTES

- Hígado
- Cerebro
- Tejido medular
- Globulos rojos



COLAGENO

Es la proteína más abundante del ser humano, llegando a ser un tercio de la masa total de proteínas, se encuentran principalmente en los huesos, cabello y uñas

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Se absorben en el cuerpo con la ayuda de la grasa alimentaria y se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos.

- K
- D
- E
- A

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Se obtienen a partir de cereales de grano entero, legumbres, verduras, carne, frutas y derivados de la leche, su deficiencia produce fatiga, irritabilidad, somnolencia, depresión, pérdida de la capacidad de concentración, dolores difusos e inclusive trastornos psíquicos.

TRANSPORTE DE LAS LIPOPROTEINAS

- **Quilomicron.** Entrega los TAG de la dieta a tejidos periféricos y el colesterol al hígado.
- **VLDL.** Entrega los TAG del hígado a tejidos periféricos y es secretada por el hígado
- **IDL.** Se forma de la degradación de VLDL, entrega los TAG y colesterol al hígado.
- **LDL.** Se forma de la degradación de IDL, entrega colesterol hepático a tejidos periféricos
- **HDL.** Secretada por el hígado y el intestino

- Ácido pantoténico (B5)
- Niacina (B3)
- Riboflavina (B2)
- Ácido fólico (B9)
- Cobalamina (B12)
- Piridoxina (B6)
- Biotina (B7)
- Tiamina (B1)
- Ácido ascórbico (Vit. C)

MINERALES

Son elementos inorgánicos que tienen funciones Estructurales y reguladoras dentro del organismo, de los cuales algunos forman parte del organismo

Se clasifican en :

MACROMINERALES

Aquellos que requieren dosis en cantidades superiores a 100mg:

- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Cloro
- Sodio
- Potasio
- Azufre

MICROMINERALES

Se requieren cantidades menores a 100mg

- Hierro
- Manganeso
- Flúor
- Yodo
- Cobre
- Cromo
- Zinc



Conclusión.

Importancia de macro y micronutrientes y minerales:

No importa de que caso estemos hablando, para todas las personas es importante mantener una ingesta correcta de macro y micronutrientes para una optima nutrición, esto nos ayuda a tener suficiente energía, niveles hormonales normales, y prevenir deficiencias de vitaminas y minerales que a su vez nos ayudaran a prevenir o tratar enfermedades o padecimientos