



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

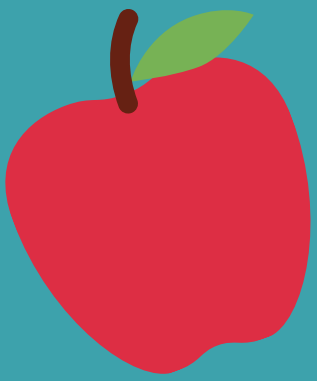
ARREVILLAGA HERNÁNDEZ

MAURICIO FIDEL

**Preparación y conservación de los
alimentos**

L.N. Jhoanna Leal López

20 septiembre 2024



NUTRIENTES



Nutrimento

Los nutrimentos son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo obtiene del exterior. Se considera nutrimento una vez ya haya ingresado al organismo.

Alimento

Según el Codex Alimentarius, un alimento es cualquier sustancia, ya sea elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano.

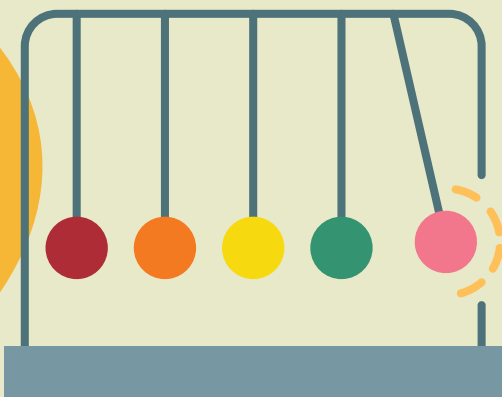
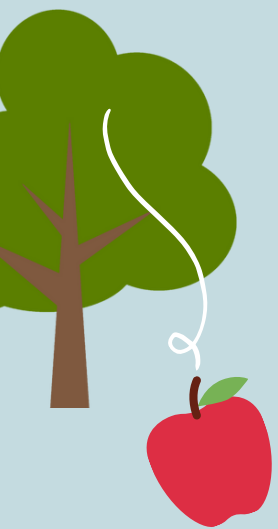
Vitaminas hidrosolubles

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en agua y que el cuerpo no puede almacenar.

Vitamina C
Tiamina (B1)
Rivoflabina (B2)
Niacina (B3)
Piridoxina (B6)

Vitaminas liposolubles

Las vitaminas liposolubles son las vitaminas A, D, E y K, que se disuelven en grasas y lípidos. Se absorben más fácilmente en presencia de grasa alimentaria y se almacenan en el hígado, los músculos y el tejido graso.



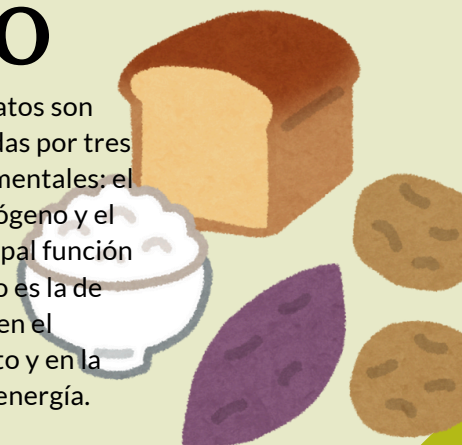
Lípidos

Los lípidos son conjuntos de moléculas orgánicas constituidas primordialmente por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno (en menor medida), y otros elementos como nitrógeno, fósforo y azufre.



CHO

Los carbohidratos son moléculas formadas por tres elementos fundamentales: el carbono, el hidrógeno y el oxígeno. Su principal función en el organismo es la de contribuir en el almacenamiento y en la obtención de energía.



Proteínas

Las proteínas son macromoléculas formadas por unidades estructurales llamadas aminoácidos.



Micro minerales

Los microminerales son los minerales que el cuerpo necesita en menor cantidad, como el hierro, manganeso, cobre, yodo, zinc, cobalto, flúor y selenio. Los microminerales son componentes esenciales de muchas moléculas y participan en muchos procesos biológicos, como el sistema inmunitario.

Macro minerales

Los macrominerales son los minerales que el cuerpo necesita en mayor cantidad, como el calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, cloro y azufre. El cuerpo de un adulto medio necesita más de 100 mg de macrominerales al día.