



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**MARÍA JOSÉ ROMERO
MONROY**

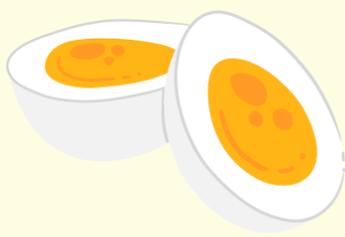
**Preparación y
Conservación de Alimentos**

Unidad 1

LN. Jhoanna Leal López

18 de Septiembre de 2024

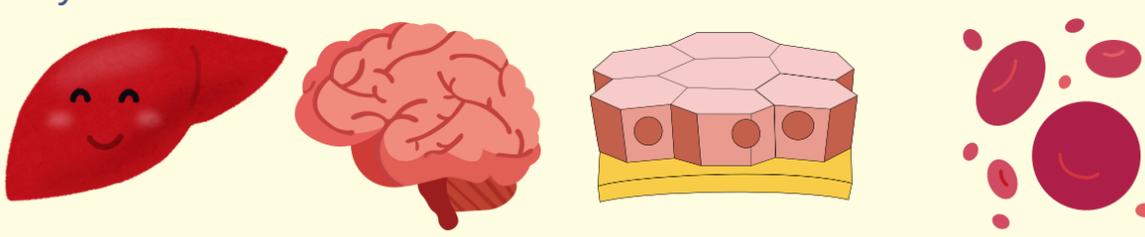
Nutrientes

<i>Alimento</i>	<i>Nutrimento</i>	
<p>Según el Codex Alimentarius, un alimento es cualquier sustancia, ya sea elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano.</p> 	<p>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.</p> 	
<i>CHO</i>	<i>Lípidos</i>	<i>Proteínas</i>
<p>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.</p> 	<p>Los lípidos son conjuntos de <u>moléculas</u> orgánicas constituidas primordialmente por <u>átomos</u> de carbono, hidrógeno y <u>oxígeno</u> (en menor medida), y otros elementos como <u>nitrógeno</u>, <u>fósforo</u> y <u>azufre</u>.</p> 	<p>Las proteínas son <u>macromoléculas</u> formadas por unidades estructurales llamadas aminoácidos.</p> 

Órganos glucodependientes

Los órganos glucodependientes son aquellos que dependen principalmente de la glucosa como fuente de energía. Algunos de los órganos más glucodependientes del cuerpo humano incluyen:

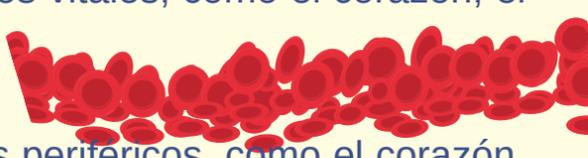
- Hígado
- Cerebro
- Tejido medular
- Glóbulos rojos



Transporte de lipoproteínas

Las lipoproteínas transportan los lípidos, como los triglicéridos (TAG), en la sangre y por todo el cuerpo:

- Quilomicrones
- Transportan los TAG desde el intestino a los tejidos vitales, como el corazón, el músculo esquelético y el tejido adiposo.
- Lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL)
- Transportan los TAG desde el hígado a los tejidos periféricos, como el corazón, el músculo esquelético y el tejido adiposo.
- Lipoproteínas de baja densidad (LDL)
- Transportan el colesterol hacia las células.
- Lipoproteínas de alta densidad (HDL)
- Transportan el exceso de colesterol desde las células de vuelta al hígado.



Vitaminas hidrosolubles

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

- Vitamina C
- Tiamina (B1)
- Rivoftabina (B2)
- Niacina (B3)
- Piridoxina (B6)
- Acido pantoténico (B5)
- Acido fólico (B9)
- Cobalamina (B12)

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.



Macro y microminerales

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.

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.