



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**DANIEL BERNABE MORALES  
MORALES**

**Preparación y Conservación  
de Alimentos**

**Unidad 1**

**LN. Jhoanna Leal López**

**21 de Septiembre de 2024**



# NUTRIENTES

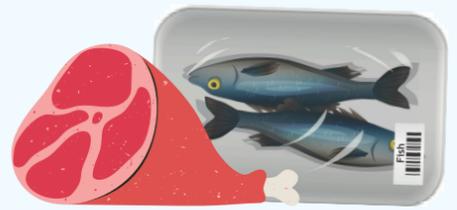
## ¿Qué es un alimento?

es una sustancia que se consume para proporcionar energía y nutrientes a un ser vivo, y que puede ser bruta, semielaborada o elaborada.



## ¿Qué es un nutrimento?

Los nutrimentos son sustancias que provienen del exterior del organismo, contenidas en los alimentos, una vez estas ya hayan ingresado al organismo.



## ¿Qué es un nutriente?

Compuesto químico (como las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas o los minerales) que forma parte de los alimentos.



## Macronutrientes

Los **carbohidratos** son moléculas de azúcar.



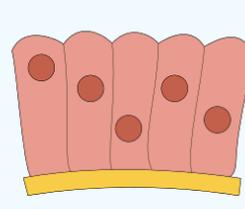
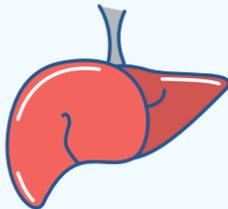
Los **lípidos** son un grupo heterogéneo de compuestos orgánicos divididos en grasas o aceites, fosfolípidos y ésteres de colesterol.

Las **proteínas** son macromoléculas formadas por unidades estructurales llamadas aminoácidos.

## 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



## Colágeno

El **colágeno** es una proteína cuya función es mantener unidas las diferentes estructuras del organismo.

## Transporte de lipoproteínas

Las lipoproteínas transportan los lípidos en sangre a través de todos los órganos. Los QM movilizan los lípidos exógenos y VLDL los lípidos endógenos. LDL lleva colesterol hacia las células y HDL saca el exceso de colesterol de las células y lo retorna al hígado para su eliminación.

## 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)
- 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.