



**INFOGRAFÍA: “CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS”.**

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

JOHANNA GUADALUPE LEAL LOPEZ

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

preparación y conservación de alimentos.

Tapachula, Chiapas

21 de septiembre de 2024

# LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

## Que es un alimento

UNA SUSTANCIA QUE SE CONSUME PARA NUTRIRSE Y OBTENER ENERGÍA SÓLIDOS O LÍQUIDOS, APORTAN LOS NUTRIENTES Y LA ENERGÍA NECESARIOS PARA EL MANTENIMIENTO DE LAS FUNCIONES VITALES

## Que es un nutrimento

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 LA RECONSTRUCCIÓN DE LOS TEJIDOS.

## Que son los hidratos de carbono, lípidos y proteínas

- **HIDRATO DE CARBONO:** SON COMPUESTOS ORGÁNICOS FORMADOS POR CARBONO, HIDRÓGENO Y OXÍGENO. CONSTITUYEN LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA PARA EL CUERPO.
- **LIPIDOS:** SON MOLÉCULAS ORGÁNICAS COMPUESTAS DE CARBONO, HIDRÓGENO Y OXÍGENO, INSOLUBLES EN AGUA PERO SOLUBLES EN SOLVENTES ORGÁNICOS.
- **PROTEÍNAS:** SON GRANDES MOLÉCULAS FORMADAS POR CADENAS DE AMINOÁCIDOS, QUE CONTIENEN CARBONO, HIDRÓGENO, OXÍGENO Y NITRÓGENO.

## Órganos glucodependientes

- CEREBRO
- SISTEMA NERVIOSO CENTRAL
- GLÓBULOS ROJOS
- MÉDULA RENAL

## Que es el colágeno

ES LA PROTEÍNA MÁS ABUNDANTE, EL SER HUMANO PUEDE LLEGAR A UN TERCIO DE LA MASA TOTAL DE PROTEÍNAS. LAS FIBRAS DE COLÁGENO FORMAN EL MATERIAL DE LOS HUESOS, SOBRE EL QUE PRECIPITAN LOS CONSTITUYENTES MINERALES

## Transporte de las lipoproteínas

- QUILOMICRONES: TRANSPORTE DE TRIGLICÉRIDOS DESDE EL INTESTINO HACIA LOS TEJIDOS
- VLDL: TRANSPORTE DE TRIGLICÉRIDOS DESDE EL HÍGADO HACIA LOS TEJIDOS

## vitaminas hidrosolubles y liposolubles

### VITAMINAS HIDROSOLUBLES

- VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)
- COMPLEJO B, QUE INCLUYE:
  - B1 (TIAMINA)
  - B2 (RIBOFLAVINA)
  - B3 (NIACINA)

### VITAMINAS LIPOSOLUBLES

- VITAMINA A (RETINOL)
- VITAMINA D (CALCIFEROL)
- VITAMINA E (TOCOFEROL)
- VITAMINA K

## macrominerales y microminerales

### MACROMINERALES

- CALCIO (CA): 1000-1300 MG/DÍA.
- FÓSFORO (P): 700 MG/DÍA.
- MAGNESIO (MG): 310-420 MG/DÍA.
- SODIO (NA): 1500 MG/DÍA.
- POTASIO (K): 2600-3400 MG/DÍA.

### MICROMINERALES

- HIERRO (FE): 8-18 MG/DÍA.
- ZINC (ZN): 8-11 MG/DÍA.
- COBRE (CU): 900 MG/DÍA.
- MANGANESO (MN): 1.8-2.3 MG/DÍA.
- YODO (I): 150 MG/DÍA.

## **Bibliografía**

Universidad del sureste. preparación y conservación de alimentos.  
4°cuatrimestre. licenciatura en nutrición. edición 2023.comitan de  
Domínguez, Chiapas.