



Isela Narváez García

PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

cuarto cuatrimestre

L.N Jhoanna

15 de setiembre del 2025



PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

ALIMENTO



Alimento es cualquier sustancia consumida para proporcionar apoyo nutricional a un ser vivo.

NUTRIMENTO



Los nutrimentos son los alimentos necesarios para que el cuerpo funcione y permanezca saludable

NUTRIENTE



es un producto químico procedente de la célula y que esta necesita para realizar sus funciones vitales

HIDRATOS DE CARBONO

Son biomoléculas formadas por carbono, oxígeno e hidrógeno. Tienen dos funciones principales, la energética y la estructural.

LIPIDOS



son moléculas orgánicas hidrófobas que cumplen diversas funciones en los organismos vivos, como reserva de energía, soporte estructural, regulación celular y transporte

PROTEINAS



Las proteínas o prótidos son macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos

ORGANOS GLUCODEPENDIENTES

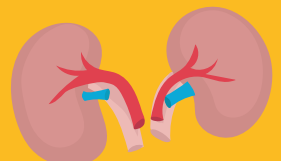
Son aquellos que requieren una cantidad constante y adecuada de glucosa en la sangre para funcionar.



mejor pensamiento y neurotransmisores



para su ritmo adecuado



función y filtrar desechos del torrente sanguíneo



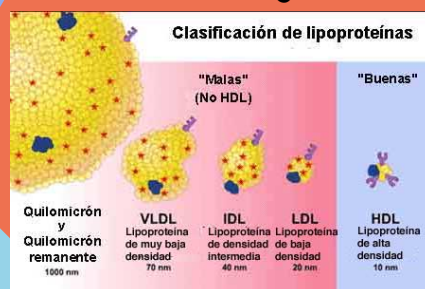
función y contracción

COLAGENO

Es una proteína fibrosa que forma el tejido conjuntivo en todos los animales. En mamíferos, por ejemplo, constituye un cuarto de las proteínas corporales. Es el elemento fibroso mayoritario de la piel, huesos, tendones y cartílagos.

LIPOPROTEINAS

Son partículas complejas que funcionan en el transporte y la absorción de lípidos a través de la sangre, desde y hacia diferentes tejidos



VITAMINAS

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

© www.botanical-online.com

Vitaminas B1, B2 y B3 Nutren el sistema nervioso Estrés, insomnio, estudiantes	Vitamina B5 Colabora en la producción de hormonas	Vitamina C Potente antioxidante
Vitamina B6 Mejora la circulación	Vitamina B7 Salud de la piel, uñas y cabello	Vitamina B9 y B12 Fertilidad, embarazo y desarrollo del feto. Previenen la anemia.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Vitamina A Mejora el funcionamiento de la retina	Vitamina D Beneficia los huesos	Vitamina E Fortalece el sistema circulatorio y la piel	Vitamina K Ayuda a la coagulación
--	---	--	---

MICRO Y MACRONUTRIENTES

MICRONUTRIENTES, VITAMINAS Y MINERALES
 MACRONUTRIENTES, LIPIDOS, PROTEINAS Y CARBOHIDRATOS



- Carbohidratos
 - Hombres: 250-300 gramos
 - Mujeres: 200-250 gramos
- Proteínas
 - Hombres: 56-91 gramos (0,8-1,2 gramos/kg de peso corporal)
 - Mujeres: 46-75 gramos (0,8-1,2 gramos/kg de peso corporal)
- Grasas
 - Hombres: 70-100 gramos
 - Mujeres: 50-80 gramos

- Vitaminas
1. Vitamina A: 700-900 microgramos
 2. Vitamina D: 600-800 UI
 3. Vitamina E: 15 miligramos
 4. Vitamina K: 90 microgramos
 5. Vitamina C: 90 miligramos
 6. Tiamina (B1): 1,2 miligramos
 7. Riboflavina (B2): 1,3 miligramos
 8. Niacina (B3): 14-16 miligramos
 9. Vitamina B6: 1,3-1,5 miligramos
 10. Folato (B9): 400 microgramos
 11. Vitamina B12: 2,4 microgramos
- Minerales
1. Calcio: 1.000 miligramos
 2. Fósforo: 1.000 miligramos
 3. Magnesio: 400-420 miligramos
 4. Potasio: 4.700 miligramos
 5. Sodio: 1.500 miligramos
 6. Cloro: 1.500 miligramos
 7. Hierro: 8 miligramos
 8. Zinc: 8-11 miligramos
 9. Cobre: 900 microgramos
 10. Selenio: 55 microgramos

son necesarios para un buen funcionamiento de nuestros órganos y sentirnos con energía. debemos de consumirlos para que no surja una posible patología o deficiencia de ellos