



Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia :

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuarto Cuatrimestre

Fecha de elaboración: 21 DE SEPTIEMBRE DE 2024

# LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

## Concepto de alimento

Los alimentos son esenciales para reponer energía, promover el crecimiento y satisfacer necesidades psicológicas, pero hoy hay desigualdad en el acceso y calidad.



## Fuentes de alimentos.

Una alimentación sana se basa en elegir alimentos nutritivos, siguiendo la Pirámide alimentaria y limitando azúcares. Las Tablas de Composición ayudan en la planificación dietas.

## Composición general de los alimentos

Los alimentos contienen nutrientes esenciales que afectan nuestra salud. La química y la gastronomía influyen en su preparación y calidad.



## Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son esenciales para proporcionar energía al cuerpo, clasificándose en simples, complejos y fibra dietética, vitales para funciones.

## Grasas o lípidos

Las grasas o lípidos son esenciales en la dieta, aportando energía (9 calorías por gramo) y sabor. Su exceso puede causar problemas cardiovasculares; se deben limitar.





## Proteínas

Cuando faltan calorías de carbohidratos y grasas, el cuerpo utiliza proteínas para energía, lo cual es perjudicial. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y se clasifican en fibrosas y globulares.



## Agua y electrolitos.

El agua es esencial para la vida y representa dos tercios del peso corporal. Los electrolitos, al disolverse, se convierten en iones y son vitales para diversas funciones.

## Vitaminas y Minerales

- Las vitaminas y minerales son esenciales para la salud, aunque no proporcionan energía. Se necesitan en pequeñas cantidades y deben obtenerse a través de la dieta.



## Composición típica de alimentos de origen animal

- Los alimentos de origen animal, como carnes y derivados, son esenciales para la nutrición. Su calidad depende de propiedades sensoriales, composición y métodos de conservación.

## Composición típica de alimentos de origen vegetal.

Los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras y cereales, son fundamentales en la dieta, aportando vitaminas, minerales y ayudando en la dispersión de semillas.

