

Universidad del Sureste

**Alumno: Bryant Reyes
Robles**

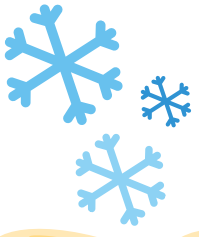
**Preparación y
Conservación de
Alimentos**

Súper Nota

Lic. en Nutrición

**Comitán de Domínguez,
Chiapas.**

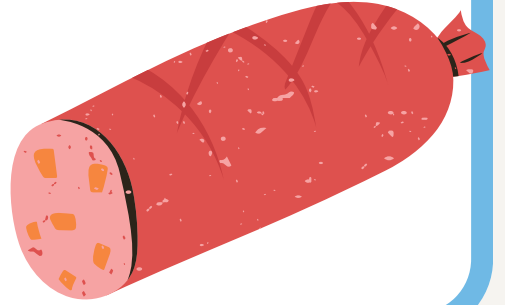
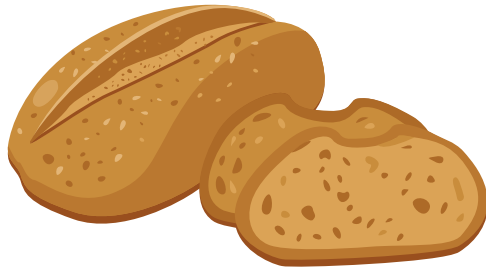




ALIMENTOS



de consumo humano



Alimento

Un alimento es cualquier sustancia que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo.



Fuentes de alimentos

Pueden ser de origen vegetal, mineral y animal.

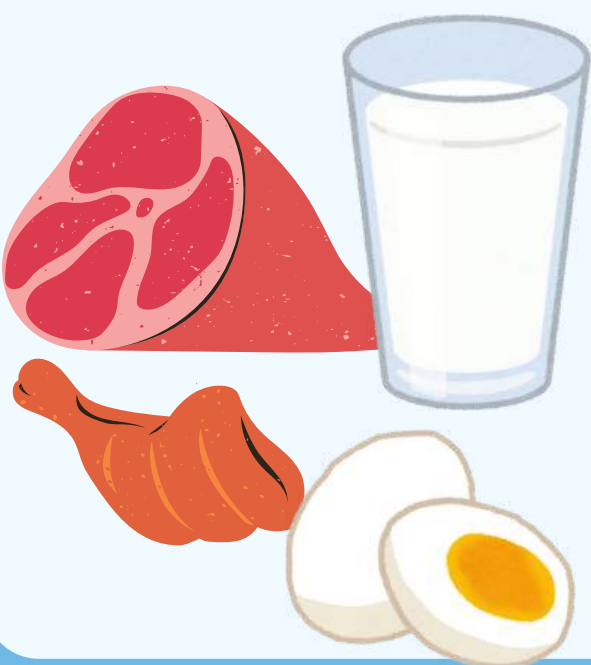


Origen vegetal

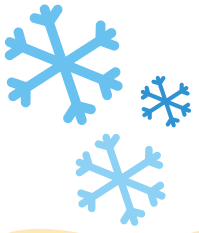
Tallos, hojas, raíces
frutas y frutos secos,
verduras, semillas,
algas y hongos.



Origen animal



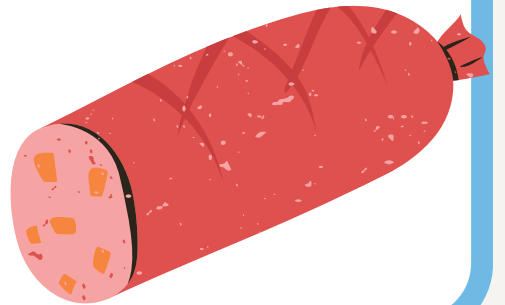
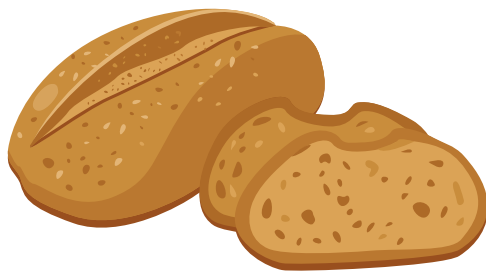
Huevos, carnes mariscos
y órganos de distintas
especies, incluyendo
lácteos como quesos,
requesón o yogurt.



ALIMENTOS



de consumo humano



Origen mineral

Aquellos que provienen del agua y la sal como semillas, verduras, frutas incluyendo el agua.



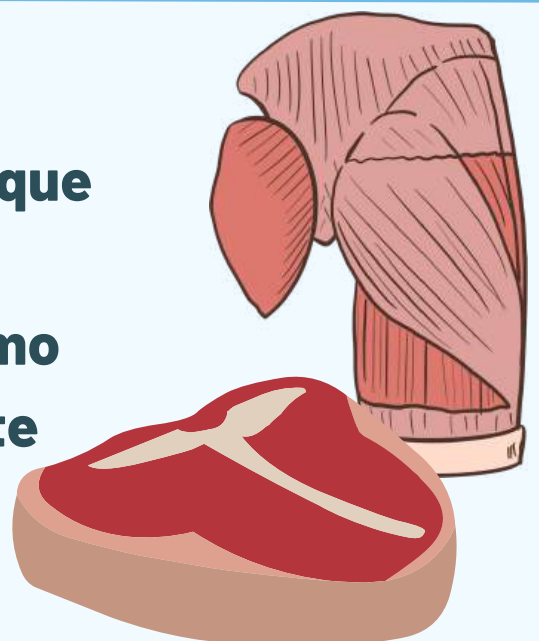
Composición

Los alimentos se componen generalmente de agua, los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos, los pigmentos, las vitaminas y las sales minerales.



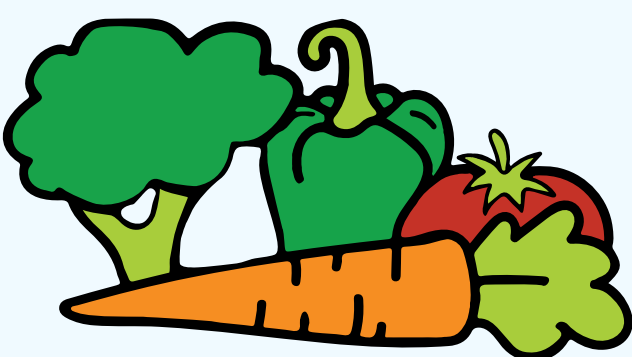
Carne

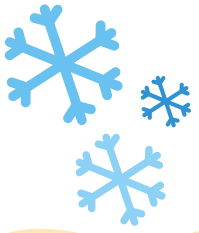
Todas las partes de un animal que han sido dictaminadas como inocuas y aptas para el consumo humano o se destinan para este fin, compuesta por tejido conjuntivo, grasa y muscular.



Vegetales

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales.

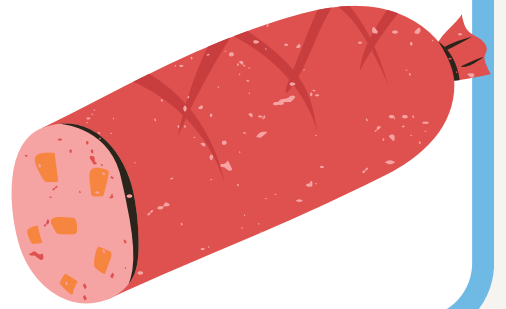
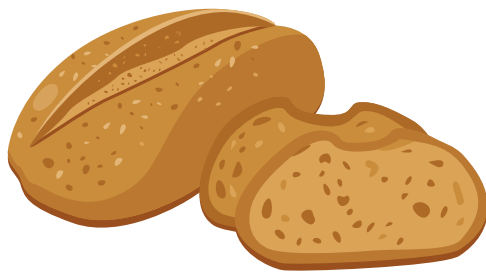




ALIMENTOS



de consumo humano



Composición de los vegetales

El cloruro de sodio (NaCl) es el mineral más importante que se puede extraer de los alimentos. Las sales minerales mantienen el equilibrio del metabolismo.



Clasificación

GRUPO 1. Leches y derivados lácteos
GRUPO 2. Carnes, pescados y huevos.



Clasificación

GRUPO 3. Papas, legumbres y frutas.
GRUPO 4. Verduras y hortalizas.



Clasificación

GRUPO 5. Cereales y leguminosas
GRUPO 6. Grasas, aceites y mantequillas
GRUPO 7. Azucares



Bibliografía

Universidad del Sureste.

Antología de Conservación y

Preparación de Alimentos. PDF.

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20ALIMENTOS.pdf)

[com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20ALIMENTOS.pdf)

[LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20ALI](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20ALIMENTOS.pdf)

[MENTOS.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20ALIMENTOS.pdf)

[LNU405%20PREPARACION%20Y%](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20ALIMENTOS.pdf)

[20CONSERVACION%20DE%20ALI](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20ALIMENTOS.pdf)

[MENTOS.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20ALIMENTOS.pdf)

