



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López  
nombré del profesor: luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la materia: alimentos de consumo  
humano

Nombre de la licenciatura :nutrición.

4 cuatrimestre

UNIDAD: 1

# LOS ALIMENTOS DE CONSUMO

## HUMANO

### CONCEPTO DE ALIMENTOS



Los alimentos son cruciales para mantener la energía, apoyar el desarrollo y brindar satisfacción emocional. Sin embargo, hoy en día muchas personas enfrentan dificultades para acceder a una alimentación adecuada debido a problemas económicos o sociales, lo que genera desigualdades en salud y bienestar. Por otro lado, quienes tienen acceso a alimentos de mejor calidad pueden satisfacer tanto sus necesidades físicas como psicológicas de manera más efectiva.



### FUENTES DE ALIMENTOS

Una alimentación saludable se basa en seleccionar alimentos ricos en nutrientes, siguiendo las recomendaciones de la Pirámide Alimentaria y reduciendo el consumo de azúcares. Las Tablas de Composición de Alimentos son útiles para planificar dietas equilibradas, ya que permiten conocer el valor nutricional de cada alimento.



### COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos contienen nutrientes esenciales que impactan nuestra salud. Tanto la química como la gastronomía juegan un papel importante en su preparación, afectando su valor nutricional y calidad final.



### HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono son fundamentales para suministrar energía al cuerpo. Se clasifican en simples, complejos y fibra dietética, cada uno de ellos desempeñando un papel vital en diversas funciones corporales.



### GRASAS O LÍPIDOS

Las grasas o lípidos son esenciales en la dieta, proporcionando energía (9 calorías por gramo) y mejorando el sabor de los alimentos. Sin embargo, su consumo excesivo puede aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares, por lo que se recomienda moderar su ingesta.





## PROTEÍNAS

Cuando el cuerpo carece de calorías provenientes de carbohidratos y grasas, comienza a usar proteínas como fuente de energía, lo cual es perjudicial, ya que estas son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos. Las proteínas se clasifican en fibrosas y globulares, cada una con funciones específicas en el organismo.



## AGUA Y ELECTROLITOS.

El agua es fundamental para la vida, representando dos tercios del peso corporal. Los electrolitos, al disolverse en el agua, se convierten en iones que son cruciales para numerosas funciones corporales, como la regulación del equilibrio hídrico y la transmisión de impulsos nerviosos.



## VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y minerales son fundamentales para mantener la salud, aunque no aportan energía. Son necesarios en pequeñas cantidades y deben obtenerse mediante una alimentación equilibrada, ya que el cuerpo no los produce en cantidades suficientes.



## COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Los alimentos de origen animal, como carnes y productos lácteos, son cruciales para una dieta equilibrada. Su valor nutricional está influenciado por factores como el método de cría, la alimentación del animal y las técnicas de procesamiento y conservación empleadas.



## COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras y granos, son vitales en la alimentación, proporcionando una variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes. También contribuyen a la salud digestiva y al mantenimiento del equilibrio ecológico a través de su rol en la polinización y la dispersión de

