



Nombre de la alumna: Claudia Sofia Chávez Laparra

Nombre de la profesora: Luz Elena Cervantes

Nombre de la licenciatura: Nutrición IV

# ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO



## CONCEPTO DE ALIMENTO

Sustancia elaborada, semielaborada o cruda destinada al consumo humano. Incluye bebidas, goma de mascar y cualquier sustancia que se use en su producción, preparación o tratamiento.

## FUENTES DE ALIMENTOS

Proteínas (vegetales y animales)  
Hidratos de carbono (simples y complejos, incluida la fibra) Grasas (saturadas, insaturadas) Vitaminas (liposolubles e hidrosolubles)

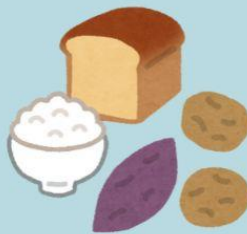


## COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS

Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos.

## HIDRATOS DE CARBONO

Son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa.



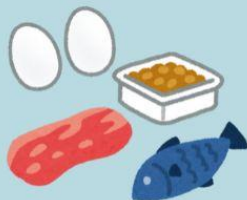
## GRASAS O LÍPIDOS

son un grupo grande y heterogéneo de sustancias cuya estructura química suele estar formada básicamente por cadenas lineales de carbono, hidrógeno y oxígeno, aunque algunos de ellos suelen contener también otros elementos tales como fósforo, nitrógeno o azufre



## PROTEÍNAS

son macromoléculas presentes en las células que coordinan múltiples funciones vitales. También se conocen como polipéptidos. Estas macromoléculas se encuentran en toda la materia viva. De hecho, podemos nutrirnos con ellas a través del consumo de productos animales como carnes, huevos y lácteos.



## AGUA Y ELECTROLITOS

Los electrolitos son minerales que tienen carga eléctrica cuando se disuelven en agua o fluidos corporales, incluida la sangre. La carga eléctrica puede ser positiva o negativa. Usted tiene electrolitos en la sangre, la orina, los tejidos y otros fluidos corporales.



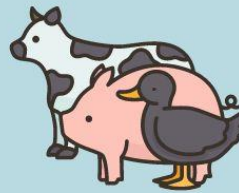
## VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas son sustancias orgánicas, es decir su origen es animal o vegetal. Los minerales son sustancias inorgánicas procedentes de la tierra o del agua, que absorben las plantas o que ingieren los animales.



## COMPOSICIÓN TÍPICA DE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Además, los alimentos de origen animal terrestre proporcionan proteínas de alta calidad, diversos ácidos grasos esenciales, hierro, calcio, zinc, selenio, vitamina A, vitamina B12, colina y compuestos bioactivos como carnitina, creatina y taurina.



## COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

En general, los alimentos de origen vegetal son especialmente ricos en agua, hidratos de carbono y fibra. Tienen poca grasa, excepto los aceites, y carecen de colesterol.



## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados. Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).



## COMPOSICIÓN Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

su composición nutricional, cantidad de proteínas, lípidos (grasas), hidratos de carbono o agua que contiene un alimento. Los alimentos que están dentro de cada Grupo son equivalentes e intercambiándolos, permitirán que nuestra dieta sea, sobre todo, variada

