



Unidad 1

CONSERVACION Y preparación de alimentos

Alumno

Damian Alexander
Garcia Velasco

Docente

Luz Elena
Cervantes Monroy

Fecha 17 de septiembre
2024



LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

¿Qué es alimento?

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos

Carbohidratos

Es una molécula orgánica hidrofílica con la fórmula general (CH₂O)

Muchos nombres de carbohidratos individuales se forman a partir de la raíz sacar o el sufijo osa que significa azúcar o dulce

Los carbohidratos más conocidos son los azúcares y los almidones

Los carbohidratos más sencillos son los mono meros llamados monosacáridos o azúcares simples
Glucosa
Galactosa
Fructosa

Los disacáridos son azúcares compuestos de dos monosacáridos
Sucrosa(sacarosa) (glucosa más fructosa)
Lactosa(glucosa más galactosa)
Maltosa(glucosa más glucosa)

Oligosacáridos a las cadenas cortas de tres o más monosacáridos y polisacáridos a los de cadena larga

Proteínas

La palabra proteína se deriva de la palabra griega proteicos que significa de primera importancia

Las proteínas son moléculas más versátiles del cuerpo

Una proteína es un polímero de aminoácidos

Un aminoácido tiene un átomo central de carbono con un grupo amino y uno carboxilo unido a él

Los 20 aminoácidos que constituyen a las proteínas son idénticos, excepto por un tercer grupo funcional llamado radical, unido a un átomo central de carbono

Un péptido es cualquier molécula compuesta por dos o más aminoácidos unidos por enlaces peptídicos.

Lípidos

Un lípido es una molécula orgánica hidrofóbica, por lo general compuesta solo de carbono, hidrógeno y oxígeno, con una elevada relación de hidrógeno a oxígeno.

Están presentes en los aceites vegetales (oliva, maíz, girasol, cacahuete, etc.), que son ricos en ácidos grasos insaturados, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.), ricas en ácidos grasos saturados. Las grasas de los pescados contienen mayoritariamente ácidos grasos insaturados.

Agua

Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua, aun cuando hay ciertos tejidos como huesos, cabellos y dientes que la contienen escasamente

Es un disolvente líquido inerte, de pH neutro, que sirve de transporte en la sangre y la linfa y que regula la temperatura corporal, el organismo la pierde continuamente por el sudor, la orina, la respiración y las heces.



LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales permiten que el organismo funcione como debe funcionar. Tú obtienes las vitaminas y los minerales de los alimentos que ingieres día tras día, pero algunos alimentos contienen más vitaminas y más minerales que otros.

Los alimentos fuente de vitaminas(6):

- Leche, hígado, las frutas y verduras de color anaranjado y las verduras de hojas verde oscuro, como la col y la espinaca (vitamina A).
- Granos de cereales y semillas, tomate, atún y carne (B1 tiamina).
- Hortalizas verdes, carne, huevo, almendras y espinaca (B2 riboflavina).
- Aceite de hígado de pescado (vitamina D).
- Yema de huevo, frutos secos y aceites vegetales (vitamina E).
- Brócoli, tomate, coliflor, espinaca (vitamina K).

Alimentos fuente de minerales:

- **Productos lácteos** y verdura de hoja verde (calcio).
- Carne, pescado, productos lácteos y verduras verdes (magnesio).
- Aves de corral, verduras, huevos, carne, productos lácteos y pescado (fósforo).
- Verduras y frutas frescas (potasio).

Alimentos de origen animal

Los alimentos de origen animal comprenden toda especie de ganado (ovino, porcino, caprino, bovino), todas las aves de corral (pavo, pollo, ganso, entre otros), los mariscos y las distintas especies de pescados.

Entre los productos derivados de los animales están comprendidos: leche, queso, mantequilla, huevos, miel, salchichas.

Alimentos de origen vegetal

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

Dentro de estas semillas se encuentran, por lo general, las legumbres (lentejas, guisantes y frijoles), los cereales (trigo, arroz, maíz, avena) y las nueces.

Clasificación de los alimentos

Por su función

Energéticos: cuando son ricos en hidratos de carbono y grasas. Estas sustancias, al ser "quemadas", proporcionan las calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal

Plásticos o formadores: se trata de alimentos ricos en proteínas y minerales.

Reguladores: alimentos que contienen oligoelementos minerales, vitaminas y aminoácidos, sustancias que regulan los procesos metabólicos esenciales del organismo.



Referencias bibliográficas

Antología de la universidad del sureste edición 2024

preparación y conservación de alimentos

Libro anatomía y fisiología la unidad entre forma y

función Saladin novena edición