

# CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS



DRA. LUZ ELENA  
CERVANTES  
MONROY

LUCERO  
PÉREZ  
SOLÓRZANO



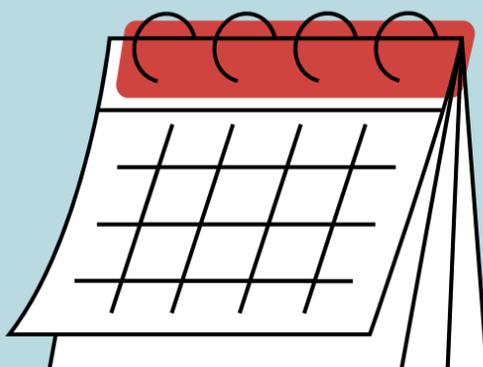
CUARTO  
CUATRIMESTRE

UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE



LICENCIATURA  
EN NUTRICIÓN

SEPTIEMBRE  
2024



19 DE SEPTIEMBRE

# SUPER NOTA



## ALIMENTO

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, Comer ha sido una de las necesidades primarias que el hombre ha debido satisfacer para poder vivir

## FUENTES DE ALIMENTOS

esta condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos es importante saber el procedente de los alimentos, su composición valor nutritivo que nos proporcionen vitaminas, minerales, nutrientes y que nos mantengan con un buen estado de salud



## COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

tratándose de lo importante que es el consumo de nutrientes mediante alimentos, y las posibles modificaciones, y formas de preparación para el consumo gustoso hacia el px, incluyendo a la alimentación tecnológica gracias a profesionales en alimentos

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

la alimentación humana tiene relación con el sentir placer a la hora de ingerir alimentos, y las propiedades organolépticas, los ejemplos de AOA son los derivados y las carnes



## ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

comprenden las verduras, las frutas y los cereales.

las frutas se recomienda para tener una alimentación sana y las verduras para brindarnos vitaminas y minerales esenciales para una buena nutrición. Las sales minerales mantienen el equilibrio del metabolismo en conjunto con los azúcares, evitando la deshidratación del cuerpo y ayudando a retener agua

## GRUPOS DE ALIMENTOS

agruparon los alimentos en siete grandes grupos, teniendo que entrar a formar parte diariamente de la dieta GRUPO 1. Leches y derivados lácteos GRUPO 2. Carnes, pescados y huevos GRUPO 3. Papas, legumbres y frutas. GRUPO 4. Verduras y hortalizas. GRUPO 5. Cereales y leguminosas GRUPO 6. Grasas, aceites y mantequillas GRUPO 7. Azúcares



## REFERENCIAS

universidad del sureste. Antología de Preparación y conservación de alimentos, unidad 1. 2024. PDF  
imagenes: canva.com