



Alumna: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

Docente: Luz Elena Cervantes Monroy

Licenciatura en nutrición

cuarto cuatrimestre

Concepto de Alimento

Un alimento es cualquier sustancia consumida para proporcionar nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para el funcionamiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. Los alimentos aportan energía y materiales necesarios para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento del organismo.

Fuentes de Alimentos

Las principales fuentes de alimentos se dividen en dos grandes categorías:

- 1. Alimentos de origen animal:** Incluyen carne, pescado, huevos, lácteos y otros productos derivados de animales. Son ricos en proteínas, grasas, vitaminas (como B12), y minerales (como el hierro hemo, calcio, y zinc).
- 2. Alimentos de origen vegetal:** Comprenden frutas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos, y semillas. Aportan carbohidratos, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, siendo fundamentales para una dieta balanceada.



Composición General de los Alimentos

Los alimentos están compuestos principalmente por macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos), micronutrientes (vitaminas y minerales), agua y otros componentes no nutritivos como la fibra. Cada grupo de alimentos tiene una composición específica que aporta diferentes cantidades de estos nutrientes.



Hidratos de Carbono

Los hidratos de carbono (o carbohidratos) son la principal fuente de energía para el organismo. Se dividen en dos tipos:

- 1. Simples:** Azúcares como la glucosa, fructosa y sacarosa, que se absorben rápidamente en el cuerpo.
- 2. Complejos:** Almidones y fibras que se encuentran en cereales, legumbres y vegetales, los cuales proporcionan una liberación sostenida de energía.

Los carbohidratos representan entre el 45% y 65% de la ingesta calórica diaria recomendada.

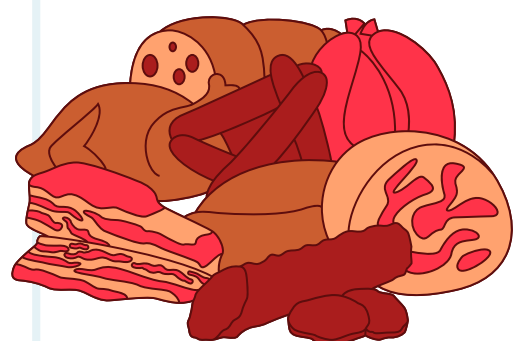


Grasas o Lípidos

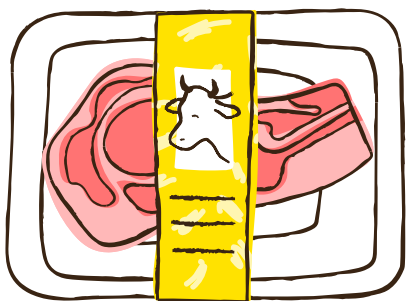
Los lípidos son una fuente concentrada de energía y son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), la producción de hormonas, y la protección de órganos. Se dividen en:

- 1. Grasas saturadas:** Generalmente sólidas a temperatura ambiente, se encuentran en productos de origen animal y aceites tropicales.
- 2. Grasas insaturadas:** Consideradas más saludables, se encuentran en pescados, frutos secos y aceites vegetales.
 - o Grasas monoinsaturadas: Aceite de oliva, aguacate.
 - o Grasas poliinsaturadas: Omega-3 y omega-6, presentes en pescados y semillas.

Las grasas deben representar entre el 20% y 35% de la ingesta calórica total.



Proteínas

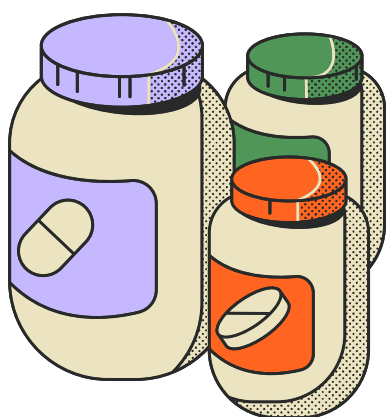


Las proteínas son esenciales para la construcción y reparación de tejidos, y forman parte de enzimas y hormonas. Están formadas por aminoácidos, de los cuales 9 son esenciales y deben ser obtenidos a través de la dieta. Las principales fuentes de proteínas son:

1. De origen animal: Carne, pescado, huevos y lácteos, que contienen proteínas completas (todos los aminoácidos esenciales).
2. De origen vegetal: Legumbres, frutos secos y cereales. Las proteínas vegetales suelen ser incompletas, pero al combinarse (como arroz y frijoles), se obtienen todos los aminoácidos esenciales.

Agua y Electrolitos

El agua es vital para todos los procesos biológicos, ya que actúa como medio de transporte, regulador de temperatura y facilitador de reacciones químicas. Los electrolitos (sodio, potasio, calcio, magnesio) son minerales disueltos en los fluidos corporales que son esenciales para la función muscular, la transmisión de impulsos nerviosos y el equilibrio de líquidos.



- **Vitaminas:** Son micronutrientes que no aportan energía, pero son esenciales para el metabolismo y otras funciones corporales.
- **Vitaminas liposolubles:** A, D, E, y K, que se almacenan en el hígado y tejidos grasos.
- **Vitaminas hidrosolubles:** Complejo B (B1, B2, B3, B6, B12, ácido fólico) y C, que no se almacenan en grandes cantidades y necesitan ser consumidas regularmente.
- **Minerales:** Son elementos inorgánicos esenciales para funciones como la formación de huesos, la producción de hormonas y la regulación de la presión sanguínea.
- **Macrominerales:** Calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, magnesio y azufre.
- **Oligoelementos:** Hierro, zinc, cobre, yodo, selenio, entre otros.

Composición Típica de Alimentos de Origen Animal

Los alimentos de origen animal son ricos en:

- **Proteínas de alto valor biológico:** Todos los aminoácidos esenciales.
- **Grasas:** Saturadas en carne y lácteos, insaturadas en pescado.
- **Vitaminas:** B12, D, A, y algunas del complejo B.
- **Minerales:** Hierro hemo (fácilmente absorbible), zinc, fósforo, y calcio (en lácteos).

Referencias bibliográficas:

UDS. (2020). Antología de PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS . UDS.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b97f16b30f585bb29ca9d4581b2d40a-LC-LNU203%20BIOTECNOLOGIA%20DE%20LOS%20ALIMENTOS.pdf>

-