

SUPER NOTA

NOMBRE DE LA ALUMNA:

Jazmin alejandra Aguilar hernandez

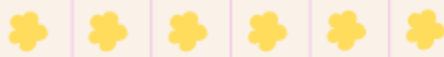
NOMBRE DE LA MAESTRA:

Luz Elena cervantes monroy



LICENCIATURA EN NUTRICION

4to... Cuatrimestre



UNIDAD 1

Preparación y conservación de
alimentos



FECHA:
21 DE
SEPTIEMBRE DEL
2024



SUPER NOTA

1.1 CONCEPTO DE ALIMENTO

SON UNAS SUSTANCIAS (SÓLIDAS O LÍQUIDAS) QUE INGERIMOS Y QUE NUESTRO ORGANISMO TRANSFORMA OBTENIENDO UNAS SUSTANCIAS QUÍMICAS, NUTRIENTES, NECESARIOS PARA LA FORMACIÓN, CRECIMIENTO Y RECONSTRUCCIÓN DE NUESTROS TEJIDOS.



1.2 FUENTES DE ALIMENTOS SUELEN SER DE ORIGEN VEGETAL, ANIMAL O FÚNGICO Y CONTIENEN NUTRIENTES ESENCIALES, COMO CARBOHIDRATOS, GRASAS, PROTEÍNAS, VITAMINAS O MINERALES. LA SUSTANCIA ES INGERIDA POR UN ORGANISMO Y ASIMILADA POR LAS CÉLULAS DEL ORGANISMO PARA PROPORCIONAR ENERGÍA, MANTENER LA VIDA.



1.3 COMPOSICION GENERAL DE LOS ALIMENTOS:

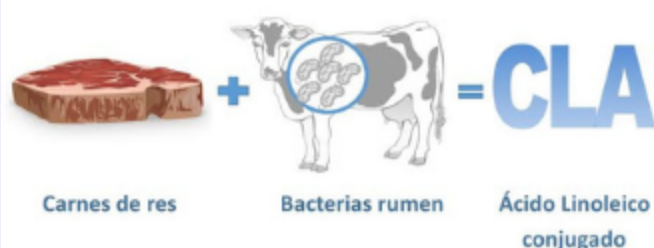
ESTÁ FORMADA POR DISTINTOS TIPOS DE NUTRIENTES, QUE SE PUEDEN CLASIFICAR EN MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES:

- **MACRONUTRIENTES:** SON LOS CARBOHIDRATOS, LAS PROTEÍNAS Y LAS GRASAS.
- **MICRONUTRIENTES:** SON LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES



1.3.1 COMPOSICION TIPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:

LA CARNE CONTRIBUYE DE MANERA IMPORTANTE A SATISFACER LAS NECESIDADES NUTRITIVAS DEL HOMBRE. SUS COMPONENTES MAYORITARIOS, VARIABLES SEGUN LA ESPECIE DE ORIGEN, SON AGUA (65-80%), PROTEÍNA (16- 22%) Y GRASA (1 A 15%).



Carnes de res

Bacterias rumen

Ácido Linoleico conjugado

1.3.2. COMPOSICION TIPICA DE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

COMPUESTOS POR UNA GRAN VARIEDAD DE NUTRIENTES, ENTRE LOS QUE SE ENCUENTRAN:

AGUA: LAS VERDURAS Y FRUTAS SON RICAS EN AGUA, QUE PUEDE REPRESENTAR ENTRE EL 75 Y EL 95% DE SU COMPOSICIÓN.

HIDRATOS DE CARBONO: LOS CEREALES Y LAS LEGUMBRES SON RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS.



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



1.4 CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS :

LA NUEVA CLASIFICACIÓN INCLUYE: GRUPO 1: ALIMENTOS NATURALES Y MÍNIMAMENTE PROCESADOS.

GRUPO 2: INGREDIENTES CULINARIOS. GRUPO 3: PRODUCTOS COMESTIBLES LISTOS PARA EL CONSUMO: PROCESADOS Y ALTAMENTE PROCESADOS (ULTRAPROCESADOS).

