



NOMBRE DEL PROFESOR: DRA. LUZ ELENA CERVANTES MOROY.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.

CARRERA: NUTRICION

GRADO: 4TO. CUATRIMESTRE

CURSO : PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS



LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO..



CONCEPTO DE ALIMENTO

Los alimentos 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.

COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

- Toda la enorme variedad de alimentos que componen las principales fuentes de nutrientes que la gente consume se reduce en realidad a seis componentes principales. Estos componentes, que conforman cualquier producto, se denominan nutrientes.



- Así, los nutrientes incluyen:
- Proteínas (vegetales y animales)
- Hidratos de carbono (simples y complejos, incluida la fibra)
- Grasas (saturadas, insaturadas)
- Vitaminas (liposolubles e hidrosolubles)
- Minerales
- Agua

HIDRATOS DE CARBONO

- Los carbohidratos 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

- Los lípidos, o más comúnmente conocidos como grasas, 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

Las proteínas están formadas por cientos o miles de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos, que se unen entre sí en largas cadenas.



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 ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

- fuente de proteínas de alto VB, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (AGP n-3) (pescados), minerales con alta biodisponibilidad (hierro, calcio y cinc) y vitaminas D, A y del grupo B



COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

- Los alimentos de origen vegetal aportan en general agua (verduras y frutas), HC complejos (cereales y legumbres), ácidos grasos monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) (aceites), FD, micronutrientes (vitaminas C, E y K, folatos, carotenos, magnesio y potasio) y otras sustancias bioactivas (fitoquímicos).



CLASIFICACIÓN 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).



BIBLIOGRAFIA

[https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html#:~:text=La%20nueva%20clasificaci%C3%B3n%20incluye%3A%20Grupo,y%20altamente%20procesados%20\(ultraprocesados\).](https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html#:~:text=La%20nueva%20clasificaci%C3%B3n%20incluye%3A%20Grupo,y%20altamente%20procesados%20(ultraprocesados).)

<https://nutresalut.com/2021/12/como-comer-30-vegetales-diferentes-a-la-semana#:~:text=Verduras%3A%20jud%C3%ADa%20tierna%2C%20nabo%2C,%20esp%C3%A1rragos%2C%20zanahorias%2C%20calabaza%E2%80%A6&text=Legumbres%3A%20lentejas%2C%20garbanzos%2C%20jud%C3%ADas,%20guisantes%2C%20azukis%2C%20soja%E2%80%A6>

<https://kidshealth.org/es/teens/vitamins-minerals.html#:~:text=Las%20vitaminas%20son%20sustancias%20org%C3%A1nicas,o%20que%20ingieren%20los%20animales.>

<https://saludcantabria.es/index.php/alimentos-y-nutrientes#:~:text=Los%20alimentos%20son%20unas%20sustancias,y%20reconstrucci%C3%B3n%20de%20nuestros%20tejidos.>