

**ALUMNA: HILARY  
ARIADNE GUILLEN  
MALDONADO**

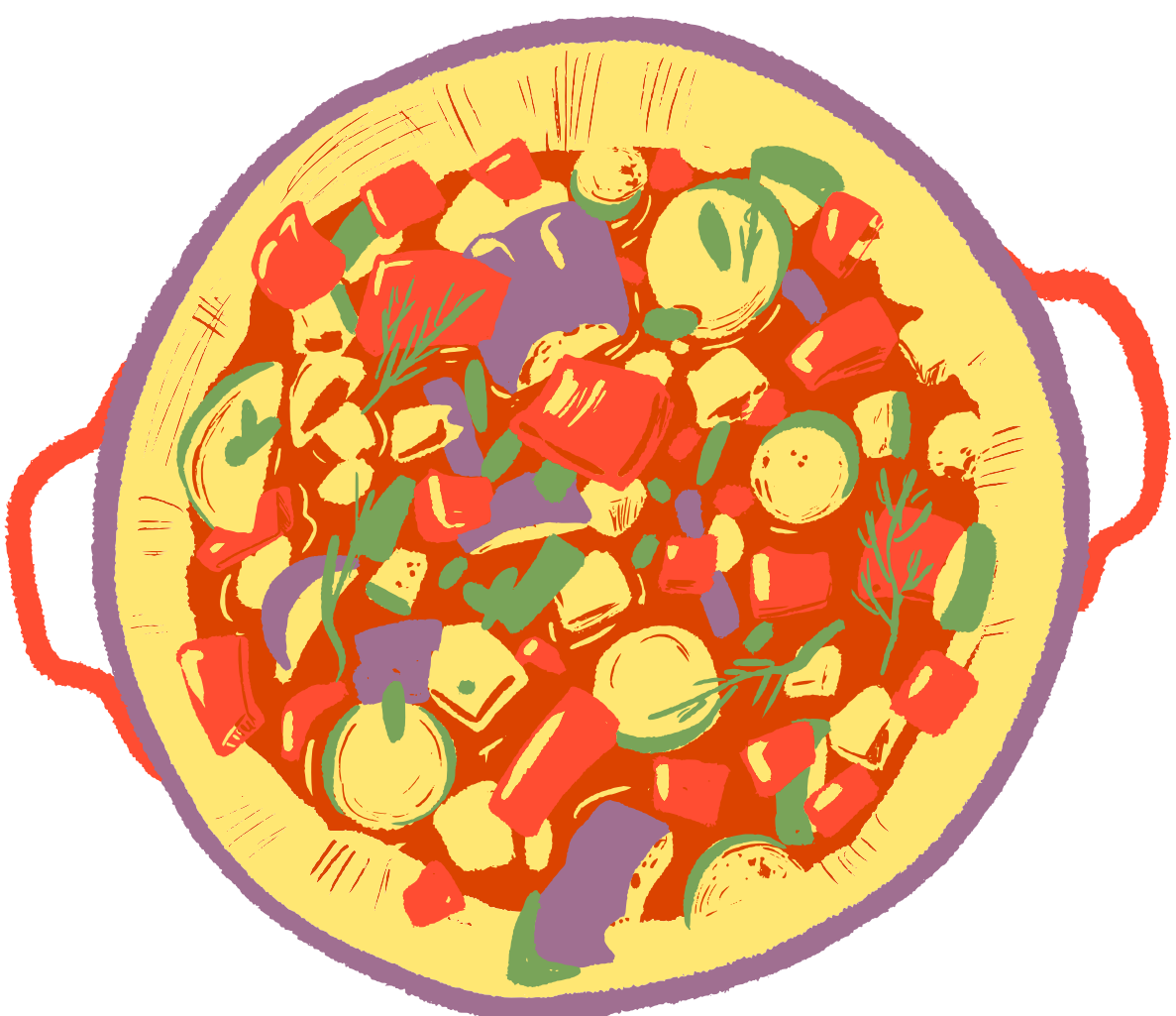
**PROFESORA: LUZ  
ELENA CERVANTES  
MONROY**

**ASIGNATURA:  
PREPARACION Y  
CONSERVACION DE  
ALIMENTOS.**

**TEMA: ALIMENTOS DE  
CONSUMO HUMANO.**

**CUATRIMESTRE: 4TO  
CUATRI, 1RA UNIDAD.**

**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE (UDS)**



# ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

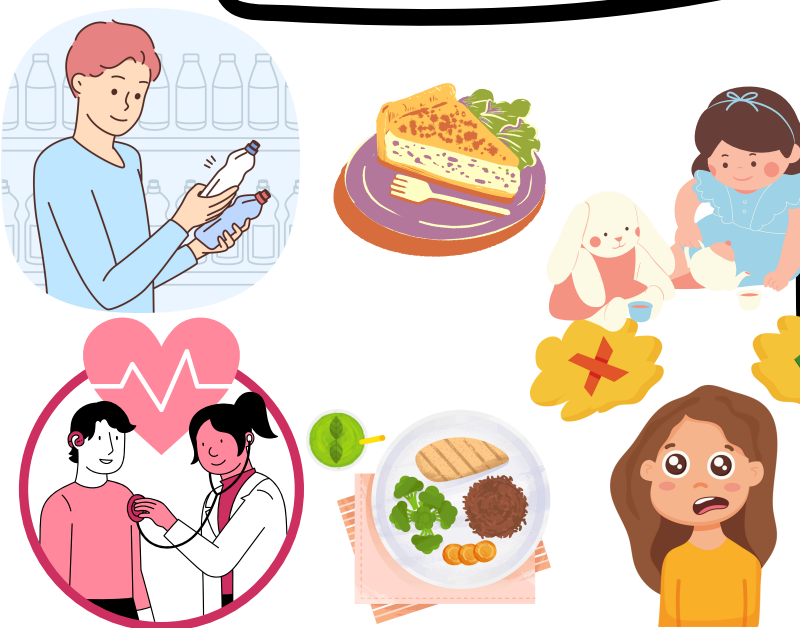
## 1 CONCEPTO DE ALIMENTO

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, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor. Consumimos alimentos, además, para satisfacer una demanda psicológica.



## 2 FUENTES DE ALIMENTOS.

La elección de los alimentos está condicionada por las costumbres sociales, por los hábitos adquiridos, por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos. A fin de alcanzar una buena salud, debemos educarnos para elegir los alimentos saludables; lo ideal es hacerlo desde la infancia, pero nunca es tarde para empezar.



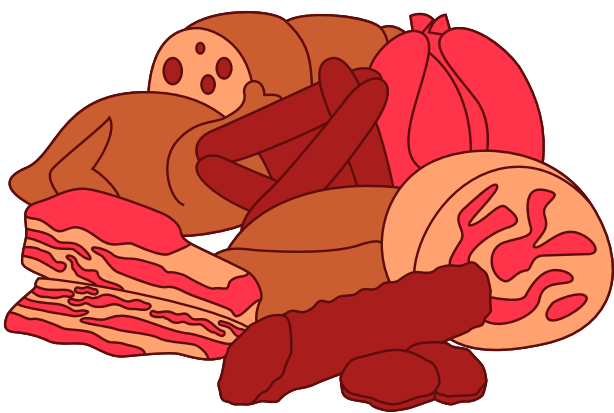
## 3 COMPOSICIÓN GENERAL DE LOS ALIMENTOS.

Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos. Pero por otro lado, nuestra salud puede deteriorarse si tan solo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta.



## 4 COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

El Codex Alimentarius define la carne como "todas las partes de un animal que han sido dictaminadas como inocuas y aptas para el consumo humano o se destinan para este fin". Sin embargo, normalmente se denomina carne al músculo esquelético de los animales de sangre caliente, producidos principalmente por las técnicas ganaderas modernas y en parte por la caza. Además del músculo son productos cárnicos: la sangre, grasa, vísceras, huesos, etc., de los animales, que se utilizan para elaborar varios tipos de alimentos y algunos productos industriales como la gelatina.



## 5 COMPOSICIÓN TÍPICA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales. Gran parte de los alimentos que consumimos los humanos son semillas. Dentro de estas semillas se encuentran, por lo general, las legumbres (lentejas, guisantes y frijoles), los cereales (trigo, arroz, maíz, avena) y las nueces.



## 6 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

- 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

