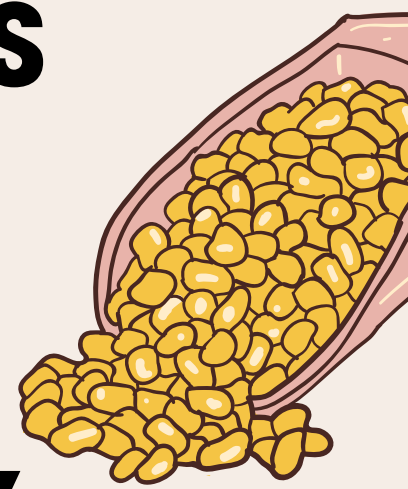


**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**ALUMNA: MARCIA SOFÍA  
HERNÁNDEZ MORALES**

**DRA.: LUZ ELENA  
CERVANTES MONROY**



**ASIGNATURA:  
PREPARACIÓN Y  
CONSERVACIÓN DE LOS  
ALIMENTOS**

**TIPO DE TRABAJO: SÚPER  
NOTA**

**UNIDAD I**

**LICENCIATURA EN  
NUTRICIÓN**



**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ,  
CHIAPAS.**



# Los Alimentos de Consumo Humano

## 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.

## NECESIDAD DE LOS ALIMENTOS

Se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.



## CONSUMO

Consumimos alimentos, además, para satisfacer una demanda psicológica. Al alimentarnos, sentiremos una sensación de satisfacción y gratificación.



## ELECCIÓN 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.



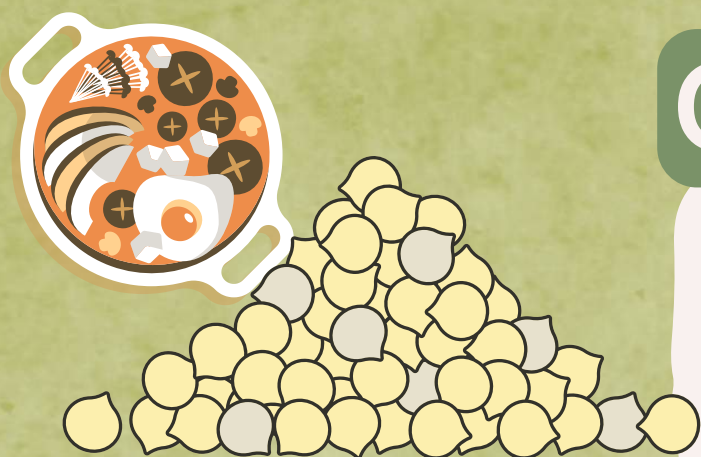
## CONOCIMIENTO DE LOS ALIMENTOS

Es conveniente conocer los alimentos desde el punto de vista de su procedencia, composición, valor nutritivo y otras características, pues no todos resultan igualmente recomendables para conservar o restituir la salud.





# Los Alimentos de Consumo Humano



## ORIGEN

Según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal.

## ALIMENTOS DE ORIGEN MINERAL

El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos de origen mineral.



## ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Se incluyen dentro de los alimentos de origen animal a: las leches de diferentes mamíferos, y sus derivados; los huevos de algunas aves, los huevos de ciertos peces, los músculos o tejidos (carnes) y órganos de diversos peces, moluscos, anfibios, crustáceos, mamíferos.



## OTROS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Existen ciertos alimentos de los cuales no se puede prescindir, estos son los de origen vegetal conocidos comúnmente como frutas, verduras u hortalizas frescas.



## CEREALES

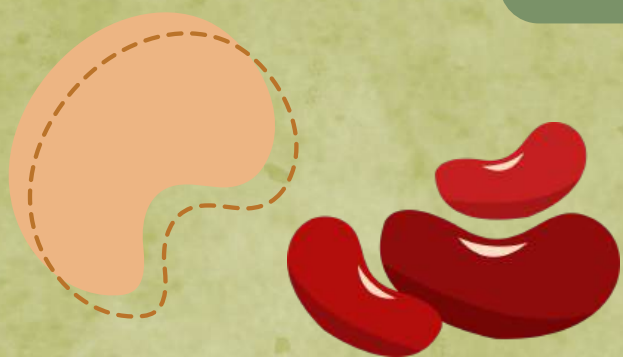
Se encuentran los Cereales enteros y sus derivados, preferiblemente integrales, como el pan, las pastas alimenticias, y los cereales para desayuno tipo muñesi o copos de cereales, maíz, pan integral, arroz,





# Los Alimentos de Consumo Humano

## LEGUMBRES



Se encuentran las legumbres como Alubias o Judías de diferentes variedades, lentejas, garbanzos, guisantes secos, soja.

## FRUTOS SECOS

Aparecen los frutos secos oleaginosos, representados por las nueces de diferentes variedades, almendras, avellanas, leguminosas secas y tostadas como el cacahuete, anacardos, etc. y otras semillas.



## ACEITES VEGETALES

Aparecen los aceites vegetales como el de oliva o de semillas.



## LÁCTEOS

Aparecen la leche y productos lácteos (yogur, quesos) o sus alternativas ("leche" de soja o de almendras, tofu, etc.), requesón o queso fresco.



## ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Aparecen las grasas sólidas, el azúcar y los dulces.





# Los Alimentos de Consumo Humano

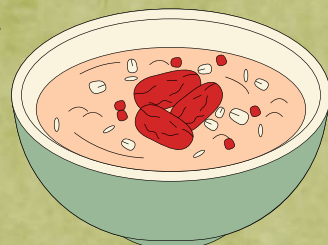
## COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS



Los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen.

## COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

Por otro lado, desde el punto de vista de la química, un alimento es un sistema muy complejo, constituido por diferentes componentes como el agua, los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos, los pigmentos, las vitaminas y las sales minerales.



## CARNE

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.



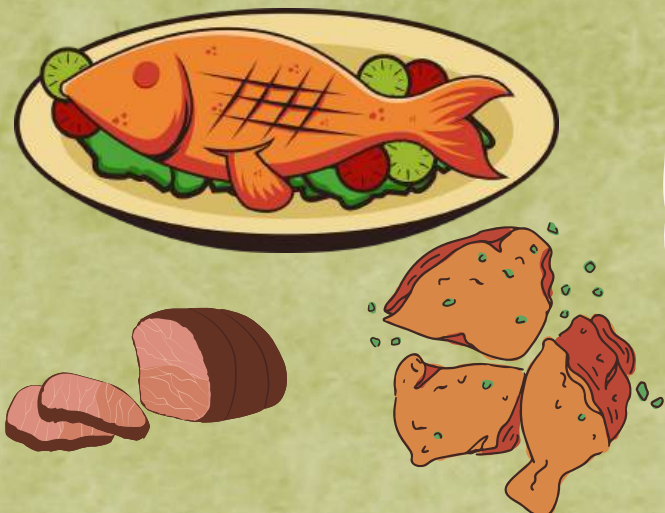
## DEFINICIÓN DE CARNE

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”.



## PRODUCTOS CÁRNICOS

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.





# Los Alimentos de Consumo Humano

## COMPOSICIÓN DE LA CARNE



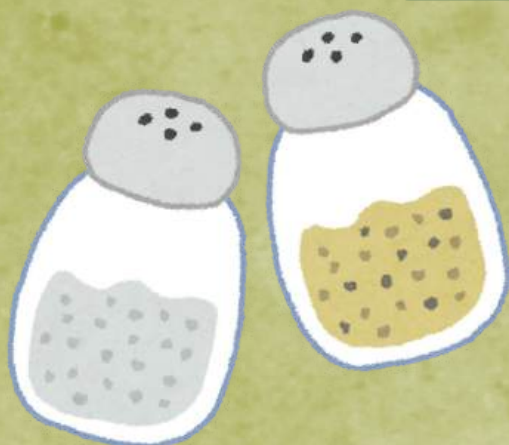
La carne (denominación común) está compuesta por tres tipos de tejidos: tejido muscular, tejido conjuntivo y tejido graso.

## COMPOSICIÓN DE LOS VEGETALES

El cloruro de sodio (NaCl) es el mineral más importante que se puede extraer de los alimentos. Más comúnmente llamado sal de mesa, el cloruro de sodio es quien le da sabor a las comidas, usado en exceso por algunas personas puede llegar a ser causa de enfermedades, como la hipertensión arterial y la obesidad.



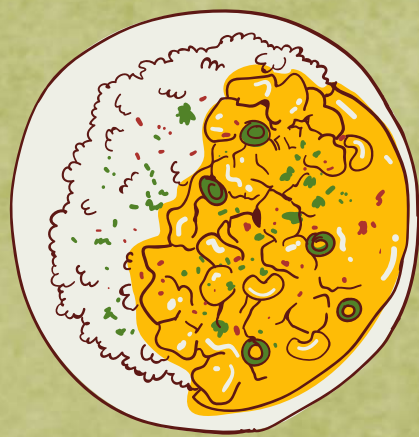
## SALES MINERALES



Las sales minerales mantienen el equilibrio del metabolismo en conjunto con los azúcares, evitando la deshidratación del cuerpo y ayudando a retener agua.

## NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS

Los nutrientes que consumimos en nuestra vida diaria se encuentran mezclados entre sí en los alimentos en diferentes proporciones.



## GRUPO 1 DE ALIMENTOS



Grupo 1 El grupo de lácteos incluye a la leche en todas sus formas (líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, agria), el queso y el yogurt.



# Los Alimentos de Consumo Humano

## GRUPO 2 DE ALIMENTOS



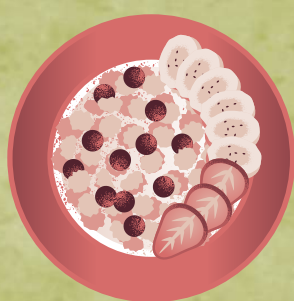
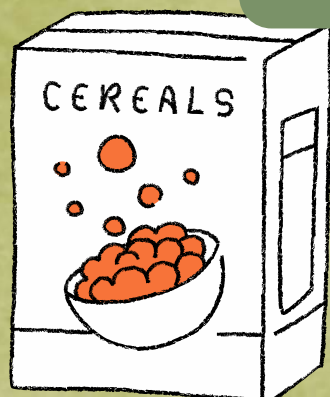
Grupo 2 Dentro de este grupo se incluyen las carnes de vaca, carnero, cerdo, el hígado, el corazón, el riñón, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos.

## GRUPO 3 Y 4 DE ALIMENTOS

Grupos 3 y 4 Las frutas y verduras son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales.



## GRUPO 5 DE ALIMENTOS



Grupo 5 Los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos en muchas sociedades.

## GRUPO 6 DE ALIMENTOS

Grupo 6 Dentro del grupo de las grasas encontramos los aceites, la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates.



## GRUPO 7 DE ALIMENTOS

Grupo 7 En el grupo de los azúcares se incluyen el azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos.



# BIBLIOGRAFÍA

- **Universidad del Sureste. 2024. Antología de Preparación y Conservación de Alimentos. PDF. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2d3519096f6be01ba9383dbdabcc8ac8-LC-LNU405%20PREPARACION%20Y%20CONSERVACION%20DE%20ALIMENTOS.pdf>**

