



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema Los Alimentos de Consumo Humano

Parcial I

Nombre de la Materia Conservación y Preparación de Alimentos

Nombre del profesor Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura Nutrición

Cuatrimestre Cuarto

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO



Concepto de alimento

alimento es una sustancia que se consume para nutrir a un ser vivo, ya sea en forma sólida o líquida.



Fuentes de alimentos.

son los grupos de alimentos que se incluyen en una dieta saludable, y que pueden ser de origen vegetal, animal o fúngico



Composición general de los alimentos.

agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos.



Hidratos de carbono

también conocidos como carbohidratos, glúcidos o sacáridos, son moléculas de azúcar que se encuentran en los alimentos y bebidas, y que son una parte fundamental de la alimentación humana.



Grasas o lípidos

Las grasas o lípidos son un grupo de nutrientes que son fundamentales para el organismo humano. Tienen las siguientes características:



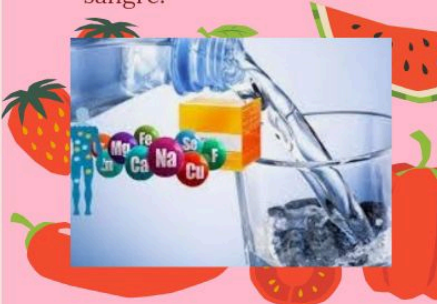
Proteínas

son macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos. Las proteínas están formadas por aminoácidos y esta secuencia está determinada por la secuencia de nucleótidos de su gen correspondiente (llamados genes estructurales).



Agua y electrolitos.

agua regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Los electrolitos son minerales que adquieren carga eléctrica cuando se disuelven en agua o en los fluidos corporales, como la sangre.



Vitaminas y minerales

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.

están compuestos por diferentes elementos, como agua, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos.



Clasificación de los alimentos.

Frutas y verduras.
Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados.
Grasas.
Carnes, huevos y leguminosas.
Lácteos y sustitutos.
Azúcares.



Composición y propiedades de los Alimentos

de varios elementos, como agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos.



Bibliografía

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002093.htm>

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