



Mi Universidad

Super nota

Alexa Paola Bermúdez Fernández

1er Parcial

Preparación y conservación de alimentos

Luz Elena Cervantes Monroy

Nutrición

4to cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 20 de septiembre del 2024

PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

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.



Fuentes de alimentos

Los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal. El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos (en el sentido amplio de la palabra) de origen mineral. Se consideran de origen vegetal: las plantas superiores, de las cuales se consumen como alimento varias partes, las raíces (feculentas, y no feculentas), tallos (aéreos, subterráneos, y modificados); hojas, flores, frutos y semillas; las algas; y los hongos (aunque en sentido estricto no son vegetales) por ej: la levadura de cerveza y las setas. Se incluyen dentro de los alimentos de origen animal a: las leches de diferentes mamíferos, y sus derivados; los huevos de algunas aves, especialmente las de la familia de las gallináceas; los huevos de ciertos peces como el esturión (caviar); los músculos o tejidos (carnes) y órganos de diversos peces, moluscos, anfibios, crustáceos, mamíferos (acuáticos, ej: la ballena; terrestres, ej.: el cordero, el vacuno, el cerdo).



Composición general de los alimentos

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. Estos sistemas pueden ser homogéneos o heterogéneos.



PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Composición típica de alimentos de origen animal

Los alimentos de origen animal tienen una composición que incluye proteínas, grasas, vitaminas y minerales. La composición exacta de cada alimento puede variar dependiendo de la especie, raza, alimentación y pieza del animal.

Algunos ejemplos de alimentos de origen animal y su composición son:

- **Carne roja**
 - Contiene proteínas y hierro, que son importantes para la construcción y reparación de tejidos. También contiene vitaminas B3, B6, niacina y B12.
- **Huevos**
 - Son una buena fuente de energía y contienen vitamina D, B12, B6, cobre, hierro, zinc y selenio. La clara contiene más de la mitad de la proteína del huevo y vitamina B2. La yema tiene más calorías que la clara y concentra las vitaminas A, E, D y K.
- **Carnes blancas**
 - Contienen más proteínas que las carnes rojas, y además tienen vitaminas y minerales como el fósforo, zinc, potasio y yodo.
- **Pescados y mariscos**
 - Contienen proteínas y vitaminas A, D y del grupo B. Los aceites de algunos pescados son ricos en vitamina D y A.



Composición típica de alimentos de origen vegetal

- **Agua:** La mayoría de los alimentos de origen vegetal contienen agua, especialmente las frutas y las verduras.
- **Hidratos de carbono:** Los cereales y las legumbres son ricos en hidratos de carbono complejos.
- **Fibra:** Las verduras y las legumbres son ricas en fibra soluble e insoluble.
- **Vitaminas:** Los alimentos de origen vegetal aportan vitaminas como la C, la E, la K, el ácido fólico y los carotenos.
- **Minerales:** Las verduras aportan minerales como el sodio, el cobalto, el cloro, el cobre, el magnesio, el manganeso, el fósforo y el potasio.
- **Grasas:** Los aceites contienen ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.
- **Fitoquímicos:** Los alimentos de origen vegetal contienen fitoquímicos, que son sustancias bioactivas beneficiosas para la salud.



Clasificación de los alimentos

Grupo 1

El grupo de lácteos incluye a la leche en todas sus formas (líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, agrial), el queso y el yogurt. La leche es una buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa. La leche entera y la leche evaporada son similares en sus valores alimenticios. A la leche descremada, líquida o en polvo, se le ha quitado la grasa, por lo que es más pobre en calorías y vitamina A.



PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN 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. Estos alimentos contienen grandes cantidades de proteínas completas de alta calidad, a diferencia de los alimentos alternos a la carne, como los chicharos, frijoles, lentejas, nueces y mantequilla de cacahuete, cuyos proteínas no son de alta calidad por ser de origen vegetal. Si los alternos de carne se sirven con leche, este conjunto entonces puede suplir la carne



Grupo 3 y 4

Las frutas y verduras son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales. Algunas frutas contienen carbohidratos simples, mientras que algunas verduras (como la papa) son muy ricas en almidón. En general estos alimentos son muy pobres en grasas, aunque existen excepciones como el coco y el aguacate. Las verduras, especialmente las que están constituidas por hojas (como la lechuga, acelgas, etc.) y las frutas con cáscara y semillas, son ricas en fibra.

Grupo 5

Los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos en muchas sociedades. Cuando los cereales y el pan contienen el grano íntegro, son llamados integrales y son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo B, así como por sus proteínas y calorías.



PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Grupo 6

Dentro del grupo de las grasas encontramos los aceites, la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates. Este grupo de alimentos, además de proporcionar energía, son fuente de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.



Grupo 7

En el grupo de los azúcares se incluyen el azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos. Éstos sólo proporcionan energía de rápida absorción.