

Preparación y Conservación DE ALIMENTOS

Mariza Alejandra Cancino Morales
4to cuatrimestre
Nutrición

Dra. Luz Elena Cervantes Monroy
Preparación y Conservación de
alimentos

Supernota

Universidad del Sureste



Los alimentos

de consumo humano

Q 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



Q Fuentes de alimentos.



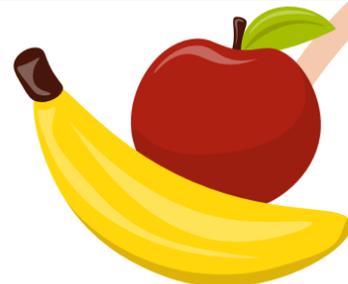
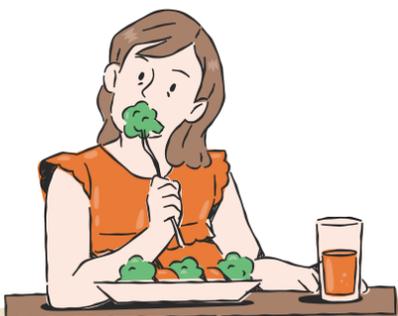
- Según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal.
- Para facilitar la selección de los alimentos, se ha resumido e ilustrado de manera sencilla su presencia en la dieta diaria, a través de la denominada Pirámide de la alimentación saludable.

Q Composición general de los alimentos

• Lo que cada día llevamos a nuestros organismos con la finalidad de nutrirnos o simplemente satisfacer la necesidad de ingerir algún alimento que brinde placer.

• 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

• Los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen. Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos.



Q Carbohidratos



• Los carbohidratos o azúcares son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. Estos nutrientes son la fuente inmediata de energía para el organismo, pues rápidamente se desdoblán formando glucosa, la fuente principal de energía, y proveen 4 calorías por gramo.

Los alimentos

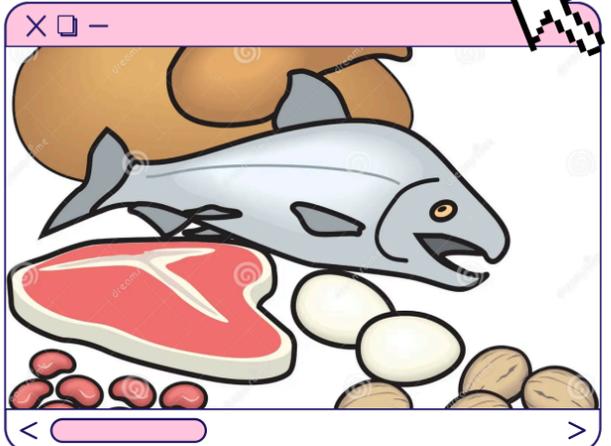
de consumo humano

Q Grasas o lípidos

Las grasas son una combinación de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible, pues proporcionan 9 calorías por gramo



Q Proteínas



Una proteína es una estructura química compleja que contiene carbono, hidrógeno y oxígeno. Hay 20 aminoácidos que pueden combinarse entre sí de diferentes formas para constituir las proteínas que el cuerpo humano necesita

Q Agua y electrolitos.

El agua es indispensable para que se lleven a cabo todos los procesos que mantienen vivo al hombre y a todos los demás seres vivos. Los electrolitos son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa.



Q Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales son necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico. Sin embargo, lo más importante es el equilibrio de vitaminas y minerales en la dieta

