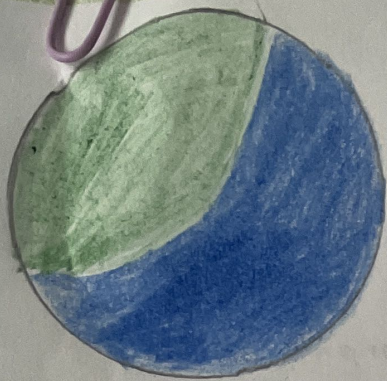




UDS

Mi Universidad

"El Consumo De Alimentos"
En La Actualidad

"Universidad Del Sureste"

"Arreda Jimenes Eduardo Enrique"

"Preparacion y Conservacion de"
Alimentos

"Eduardo Lopez Del Carpio"

Tapachula, Chiapas 27/09/2025

RESUMEN

Principalmente en nuestro estado de Chiapas, nos caracterizamos por nuestra influencia prehispánica, con el maíz como base fundamental, presente en tortillas, tamales y bebidas como el pozol. Otros ingredientes tradicionales son los chiles, frijoles, cacao, aguacate, hierbas como el chilelín y la hoja santa, y flores comestibles como el cochunzo. A pesar de nuestra riqueza gastronómica, las comunidades rurales enfrentan la inseguridad alimentaria debido a factores socioeconómicos y el abandono de prácticas agrícolas tradicionales, lo que ha llevado a un aumento en el consumo de alimentos procesados y la aparición de la obesidad.

Desafíos en nuestra actualidad

Inseguridad alimentaria: A pesar de nuestra riqueza agrícola del estado, muchas familias, especialmente en zonas rurales y de alta pobreza, sufren de inseguridad alimentaria.

• **Aumento de la Obesidad:** Se manifiesta también en el aumento de la obesidad y el sobrepeso, sobre todo entre menores, debido al bajo ingreso y al acceso a alimentos procesados y de bajo costo.

• **Pérdida de cultura alimentaria:** Se ha producido cambios en los hábitos alimentarios debido a la globalización y el abandono de prácticas tradicionales de producción de alimentos.

INTRODUCCION

El gusto y el consumo de alimentos en la historia humana, a comenzado con la supervivencia es la prehistoria, pasando por el fuego y la domesticación, la aparición de las primeras recetas elaboradas y los restaurantes en la edad moderna, la masificación de la comida rápida en la era industrial, hasta llegar a la gastronomía contemporánea, donde la cocina molecular, la sostenibilidad y la tecnología son protagonistas, transformando la comida en una expresión de arte y cultura.

Contenido

1.1 Concepto de alimento

Entendemos que alimento es toda sustancia, elaborada, semilaborada, o bruta, que se destina al consumo humano. Principalmente en nuestro estado de Chiapas es un hecho social total que engloba la herencia indígena y el mestizaje, reflejando la identidad cultural y las prácticas ancestrales de la comunidad. Según reportes de 2024, es la Coca-Cola con un promedio de 821.25 Litros por habitantes al año.

Nuestra gastronomía emblemática como el cochito, horneado, los tamales de bola, el tamal de chipilín, la pepita con tasado y el pozol. También son típicas de sopa de pan, la chuchifaina y bebidas como el tascalote, el comiteco y el Pox. Sabemos que la gastronomía Chiapaneca es crucial por que es pilar de su identidad cultural enlazando pueblos y comunidades a través de sus sabores y tradiciones ancestrales. También es importante actividad económica que sostiene a muchas familias y una fuente de salud, al promover una dieta variada con ingredientes locales como el maíz, el cacao y diversos chiles.

Fuente de alimentos:

Son los alimentos y bebidas de los que obtenemos los nutrientes para vivir y mantener nuestra salud, y se agrupan en origen vegetal (frutas, verduras, cereales, leguminosas) Animal (carne, pescado, lácteos) y mineral (agua). Una alimentación equilibrada incluye la variedad de estos grupos, siguiendo el plato del buen comer.

1.2 Fuente de Alimentos:

Son todas aquellas para obtener vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos

Tipo de Fuentes de alimentos:

Origen Vegetal: Incluyen Frutas, Verduras y hortalizas

Origen animal: Se componen de Carnes, Rodas, blancas y rosas

Origen mineral: el agua y sales son esenciales para el cuerpo

Como Consumirlas:

Variedad: es crucial consumir una amplia variedad de alimentos de cada grupo

Plato del buen comer: Esta guía ilustra como combinar los diferentes grupos

Los principales Fuentes de alimentos en Chiapas incluye el café, plátano, papaya, mango y cacao en el sector agrícola, el maíz y el frijol como cultivos básicos, y la producción de carne de bovino, miel y productos de avicultura en el ámbito pecuario

1.3 Composición general de los alimentos

Principalmente general de los alimentos incluye el agua, los macronutrientes (hidratos de carbono y lípidos) que proporcionar energía y forma la estructura del cuerpo, los macronutrientes (vitaminas y minerales) que participan en los procesos metabólicos y otros componentes como la fibra

1.3 Composición general de los alimentos

Saborizante, compuesto bioactivo fitoquímicos y el alimentos
procesados aditivos

Componentes Principales

Agua: Es el componente más abundante en la mayoría de los alimentos esencial para el organismo

Macronutrientes: Se consumen en grandes cantidades y aportan la mayor parte de la energía y los materiales necesarios para el cuerpo

Hidratos de carbono: Son la principal fuente de energía para el cuerpo

Lípidos: Aportan energía, a la absorción de vitaminas liposolubles y son crucial para la síntesis de hormonas

Proteína: Son fundamentales para la formación de tejidos

Micronutrientes: Son compuestos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades

- Vitaminas
- Minerales

Otros Componentes

- Fibra dietética
- Compuesto bioactivo
- Pigmento
- aditivos alimentarios