



UDS

"Investigación"

Alumno:

Brandon Alvarid Trinidad Sanchez

"El consumo de alimentos en la actualidad"

4to cuatrimestre
Nutrición

Docente:

Ing. Edgardo E. Anacleto Jimenez

Materia:

Preparación y conservación de alimentos

Fecha:

17/Sept/25

Indice

• Introducción	.1.
• Resumen	.2.
• Concepto de alimento	.3.
• Fuentes de alimento	.4.
• Composición general de los alimentos	.5.
• Hidratos de carbono	.6.
• Lípidos y grasas	.7.
• Proteínas	.8.
• Aguas, electrolitos, vitaminas y minerales	.9.
• Composición típica de alimentos de origen animal y vegetal	.10.
• Clasificación de alimentos, composición y propiedades	.11.
• Conclusión	.12.
• Referencias bibliográficas	.13.

Introducción

La alimentación constituye un pilar fundamental para la vida y el bienestar del ser humano ya que a través de los alimentos el organismo obtiene los nutrientes que son indispensables para su desarrollo, mantenimiento y correcto funcionamiento. Comprender este concepto de alimento, sus fuentes y su composición general resulta esencial para reconocer la importancia de una dieta equilibrada, los hidratos de carbono, grasas, proteínas, agua, electrolitos, vitaminas y minerales representan los principales componentes nutricionales que, en conjunto garantizan el aporte de energía y la regulación de los procesos vitales, así mismo el estudio de la composición típica de los alimentos de origen animal y vegetal, junto con su clasificación y propiedades permite analizar de manera más amplia la relación entre salud y nutrición, en este sentido, la presente investigación aborda los fundamentos teóricos y prácticos relacionados con los alimentos de consumo humano en la actualidad.

Resumen

La presente investigación analiza de manera Sistemática los principales aspectos relacionados con los alimentos de Consumo humano, en primer lugar, se revisan los conceptos básicos y las fuentes de alimentos, para posteriormente profundizar en su composición general, se abordan los macronutrientes esenciales como hidratos de carbono, lípidos y proteínas, así como los micronutrientes: agua, electrolitos, vitaminas y minerales que resultan imprescindibles para el equilibrio fisiológico, también examina su composición típica de los alimentos de origen animal y vegetal, destacando sus particularidades y su aporte específico a la dieta, finalmente se presenta una clasificación de los alimentos y un análisis de sus propiedades con el propósito de comprender como es que influyen en la salud y en el adecuado funcionamiento del organismo.

Concepto de alimento

Un alimento es cualquier sustancia sólida o líquida que es ingerida por los seres vivos para reponer la energía que se ha perdido por las actividades del cuerpo para ser fuerte y ser o funcionar como 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, nosotros como seres humanos consumimos alimentos para satisfacer la que llega a ser una demanda psicológica, al alimentarnos llegamos a sentir una sensación de gratificación y satisfacción, es casual que si una persona no consume algún alimento en cierto periodo, se manifiesta con enfado y de mal humor, sabemos que comer ha sido una de las necesidades primarias que el hombre ha debido satisfacer para poder vivir, en ese intento por saciar su hambre ha acudido a los productos que la naturaleza le brinda que hoy llamamos comida cruda tales como vegetales y carne, con el paso del tiempo y la incorporación del fuego, fue posible comenzar a utilizar prácticas culinarias que brindaban, a la obtenida de la naturaleza, no solo agradables sabores y aromas, sino también mejores condiciones de salubridad.

Momento actual

En nuestro mundo actual podemos encontrar con quienes si acceden a buenos alimentos, quienes no pueden saciar su necesidad de comer y quienes lo hacen de mala manera, ya que ingieren muchos veces ingredientes en exceso como grasas como las saturadas o alimentos carentes de vitaminas y minerales, esto pasa debido al tiempo, estatus económico o a la mala información.

Fuentes de alimentos

La elección de los alimentos está condicionada por costumbres sociales, por los hábitos adquiridos por la variedad de productos disponibles y por los recursos económicos, con el fin de alcanzar una buena salud, debemos educarnos para elegir alimentos saludables; lo ideal es hacerlo desde la infancia, pero nunca es tarde para empezar, para ellos es conveniente conocer los que aportan más nutrientes desde el punto de vista de su procedencia, composición, valor nutritivo y otras características, pues no todos resultan igualmente recomendables para conservar al igual que restituir la salud, el ser humano posee una gran capacidad de adaptación fisiológica a diversos tipos de alimentación, sin embargo existen ciertos alimentos de los cuales no se puede prescindir, estos son los de origen vegetal conocidos comúnmente como frutas, verduras u hortalizas frescas que paradójicamente son los más desestimados por una gran parte de la humanidad.

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, con la cantidad relativa de cada grupo de que se deben consumir diariamente, esta representada por el tamaño de cada sección de la pirámide este sitúa un grupo de alimentos, mayor importancia o peso tiene en la planificación de la dieta diaria.

Según su procedencia los alimentos pueden ser: de origen vegetal, animal y mineral, todo esto completa una dieta completa y saludable con esta información brindada.

Composición general de los alimentos

La composición de los alimentos es la clave para entender el valor nutricional, sus propiedades sensoriales y su comportamiento durante la preparación y almacenamiento. En términos generales, los alimentos son mezclas complejas de diversos componentes que son de gran importancia en la composición general, dada esa importancia la elección correcta de que ingiere sugerimos comenzar este tema ya que desde el punto de vista de la química, un alimento es un sistema muy complejo que se constituye por diferentes componentes como el agua, hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos, pigmentos, vitaminas y las sales minerales, estos sistemas pueden ser homogéneos al igual que heterogéneos, con ello una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar saludable y a ser más productivos, pero por otro lado, nuestra salud puede deteriorarse si tan solo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta.

Algunos profesionales en alimentación son:

- ~ Químicos
- ~ Ingenieros
- ~ Cocineros

Así que desde otra óptica farmacias gastronómicas hacen magia con los recursos naturales y brindan platos exquisitos, también los tecnólogos alimentarios aplican metodologías nuevas cada día para brindar y obtener ciertos componentes de los alimentos que son naturales ya que llegan a ser de forma natural o de igual manera modificado ya que fue aplicada la industria de alimentos.

Hidratos de carbono

Son compuestas que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en varias combinaciones, tanto en la naturaleza como en el cuerpo humano existen una amplia variedad de formas, pero en términos generales lo que nos concierne es su clasificación ya que se pueden clasificar en hidratos de carbono simples, hidratos de carbono compuestos y fibras dietéticas.

Los hidratos de carbono simples, son los que normalmente se conocen como azúcares, se pueden dividir en dos categorías: disacáridos y monosacáridos, Sacárido quiere decir dulce o azúcar.

Los hidratos de carbono complejos se forman cuando se combinan tres o más moléculas de glucosa, esta combinación se conoce como polisacárido o un polímero de glucosa cuando se combinan más de 10 moléculas.

La fibra dietética es el término general empleado para diferentes hidratos de carbono polisacáridos de las paredes celulares vegetales que son resistentes a las enzimas digestivas por lo que dejan residuos en el tracto digestivo, estas fibras existen en dos formas básicas: Solubles en agua e insolubles en agua.

Función de los Hidratos de carbono:

- ~ Fuente primaria de energía
- ~ Almacenamiento de energía
- ~ Ahorro de proteínas
- ~ Componentes estructurales y funcionales

Lípidos y grasas

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, mientras que los lípidos representan la parte grasa de los alimentos, su función es también energética ya que éstos son buenos combustibles, y además tienen efecto saborizante, aumentando así el gusto de algunas preparaciones culinarias, estas son una familia de compuestos insolubles en agua pero solubles en compuestos orgánicos, incluyen: triglicéridos, fosfolípidos, esteroides, grasas y glicerol, aceites, lecitina y colesterol.

Entre lípidos podemos distinguir:

- Cuerpos grasos visuales
- Tradicionales, elaborados a través de técnicas ancestrales
- Modernos, modificados en su estructura química y propiedades físicas

Triglicéridos o triacilglicéridos, dependiendo de la forma en la que se llega a presentar en alimentos, estos se clasifican en: Grasas sólidas a 25°C y aceites líquidos a 25°C .

Esteroides que son moléculas grandes y complejas, entre ellas se encuentra la vitamina D y el colesterol, es aquel que funciona como materia prima para sintetizar bilis, estrógenos, andrógenos y progesterona, mientras que la vitamina D absorbe el calcio.

Fosfolípidos, estos son triglicéridos en los cuales se ha sustituido un ácido graso por una sustancia que contiene fósforo y es emulsificante.

Proteínas

Una proteína es una estructura química compleja que contiene Carbono, hidrógeno y oxígeno, igual que los hidratos de carbono y las grasas, las proteínas contienen otro elemento esencial, el nitrógeno que constituye aproximadamente el 16% de la mayoría de las proteínas de la dieta, estos cuatro elementos se combinan en uno de los compuestos denominados aminoácidos, cuya estructura está formada por un grupo amino (NH_2) y un grupo ácido (COOH), con una combinación diferente de átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno que en ocasiones contiene azufre, para cada uno de los distintos aminoácidos, con esto sabemos que las proteínas nos constituyen la base de toda célula viva, hasta el punto que la vida no sería posible sin las proteínas, las tres funciones esenciales de la materia viva que están directamente ligadas a ellas de dos formas.

Proteínas globulares son estructurales aún siendo abundantes y esenciales en el organismo. Sólo constituyen una pequeña parte de las clases de proteínas que poseen, incluyen antígenos y hormonas como: Albúminas, histonas, lactoglobulina, globulinas y portaminas.

Proteínas fibrosas se distinguen por su forma alargada y filamentosas, la mayoría de ellas desempeñan funciones estructurales en células y tejidos que mantienen juntos los distintos elementos como la queratina, colágeno y elastina funcionando como la principal proteína de la piel.

Proteínas conjugadas son compuestas que en su división, además de aminoácidos liberan grupos no proteicos, con ellos tenemos lo que son lipoproteínas, glicoproteínas, lipoproteínas, cromoproteínas y nucleoproteínas.

Agua y electrolitos

El agua es indispensable para que se lleven a cabo todos los procesos que mantienen vivo al hombre y a los seres vivos, siendo fundamental para la existencia y sabemos que su carencia provocaría la muerte en cuestión de días, también constituye dos de las terceras partes del peso del cuerpo y tres cuartas partes de los tejidos como el músculo además de ser un solvente general el agua participa de manera activa en las reacciones bioquímicas, contiene forma, estructura a las células a través de la turgencia.

Los electrolitos son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en agua se disocian en iones de carga positiva y negativa, pueden ser sales que son inorgánicas de sodio, potasio o moléculas complejas.

Vitaminas y Minerales

Las vitaminas tienen dos grupos de vitaminas como las solubles en agua conocido como hidrosolubles que en general se obtienen a partir de cereales de granos enteros, legumbres, verduras, carne y frutos, si no tenemos buena ingesta de estos alimentos podemos obtener deficiencia de varias vitaminas, por otro lado están las liposolubles como la A, D, E y K que están disueltas en grasas, aceites vegetales y animales, su absorción en el intestino requiere de grasas en los alimentos y en la bilis.

Los minerales son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo, alguno de ellos como el calcio y fósforo que forman parte de la estructura de huesos y dientes, otros están implicados en el control de equilibrio de los líquidos corporales y en los tejidos.

Composición típica de alimentos de origen animal

El papel del alimento no se reduce a ser un vehículo de nutrientes ya que para el hombre el consumo de alimento va acompañado de sensaciones de satisfacción o placer, el *codex alimentarius* define la carne como "todas las partes de un animal que han sido determinadas como inocuas y aptas para el consumo humano o se destinan para este fin, sin embargo, normalmente se denomina carne al músculo esquelético de los animales de sangre caliente, producidos principalmente por técnicas ganaderas modernas y en parte por la caza, en el mundo una variedad muy grande de mamíferos, aves e incluso reptiles se consumen como carne, sin embargo el vacuno, cerdo y ovino, en menor cuantía el equino y caprino tienen mayor importancia en la producción de carne y de aves son importantes tales como el pavo, pollo, pato, ganso, lo que importa es que esta está compuesta por tres tejidos: tejido muscular, conjuntivo y graso que hacen que su composición sea de mayor valor y rica en nutrientes.

Composición típica de alimentos de origen vegetal

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, frutas y las cereales, sabemos generalmente que gran parte de alimentos que consumimos los humanos son semillas como las legumbres, cereales, y las nueces, las frutas se mantienen en un lugar importante para mantener una dieta diaria ya que tienen un aspecto llamativo de manera que personas las consuman para tener beneficios que sean saludables para su vida diaria, mientras que los vegetales que incluyen hojas, troncos y tallos vegetales son fuente importante de las minerales y vitaminas que los cereales no nos pueden aportar.

Clasificación de los alimentos

Los nutrientes que consumimos en nuestra vida diaria se encuentran mezclados entre sí, en los alimentos en diferentes proporciones, por esto necesitamos conocer cuáles alimentos son ricos en nutrientes y en qué nutrientes para poder planear dietas que los contengan en las proporciones que necesitamos para mantenernos sanos ya que si nos basamos en su funcionalidad, Vilanova y Palacios agruparon los alimentos en siete grandes grupos teniendo que entrar o formar parte diariamente de la dieta por lo menos uno o dos alimentos de cada grupo en cantidad suficiente, capaz de cubrir nuestras necesidades nutritivas, estos grupos se clasifican de la siguiente manera:

- Grupo 1: Leche y derivados lácteos
- Grupo 2: Carnes, pescado y huevos
- Grupo 3: Párcos, legumbre y frutas
- Grupo 4: Verduras y hortalizas
- Grupo 5: Cereales y leguminosas
- Grupo 6: Grasas, aceites y mantequillas
- Grupo 7: Azúcar

Composición y propiedades de los alimentos

Los alimentos se pueden clasificar según distintos criterios: Origen, composición y componente predominante, principal función nutritiva que desempeñan, ya que sabemos que los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo funciones corporales, mantener una buena salud y realizar actividades cotidianas. Su composición a base de macronutrientes, micronutrientes y agua complementan su composición, por otra parte se mejoran las propiedades que hacen de un alimento nutritivo como sensoriales y nutritivas.

Conclusión

Como conclusión aprendí que el estudio de los alimentos de consumo humano permite reconocer que la nutrición no solo cumple con la función de satisfacer necesidades energéticas, sino que también asegura el equilibrio biológico y la prevención de enfermedades, conocer la composición, clasificación y las propiedades de alimentos es esencial para fomentar hábitos de alimentación adecuados que promuevan la salud y el bienestar integral, la comprensión de los nutrientes y sus funciones, junto con la valoración de las fuentes de origen animal y vegetal, ya que brinda las herramientas necesarias para diseñar dietas balanceadas y conscientes, de esta manera se reafirma que la alimentación es un factor determinante en la calidad de vida del ser humano y constituye un campo de estudio indispensable dentro de las ciencias de la salud y en la alimentación en la vida actual.

Referencia bibliográfica

- Charley, Helen. Tecnología de alimentos 1ª Edición. Editorial Limusa, S.A de C.U. México. 1987 ISBN 0-471-06206-5.
- AERTS R. The freezer defrosting. La ciencia de los alimentos. 2ª edición. Editorial EDUTEX, S.A. México. 1978. ISBN-0-87055-247-7.