



DIRECCIÓN ACADÉMICA

DEPARTAMENTO DE ELABORACION INDUSTRIAL DE ALIMENTOS

Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia

GUÍA DE TRATAMIENTOS DE CONSERVACION

TEMA: “Los Alimentos y su Clasificación Parte I”

Nombre: _____ Curso 4° Fecha: ____/____/2020

Objetivos:

- Conocer la clasificación de los alimentos según diferentes parámetros
- Identificar los diferentes grupos de alimentos según su función en nuestro organismo

INSTRUCCIONES

1. LEE ATENTAMENTE LA GUIA ENTREGADA
2. ELABORA UN VOCABULARIO CON TERMINOS O CONCEPTOS QUE TU NO CONOZCAS
3. DESARROLLA LA ACTIVIDAD ENTREGADA AL FINAL DE LA GUIA
4. CUALQUIER DUDA O CONSULTA ESCRIBIR AL CORREO elaboracioncestarosa@gmail.com

LOS ALIMENTOS. COMPOSICIÓN Y PROPIEDADES



Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas. Sin embargo, consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia.

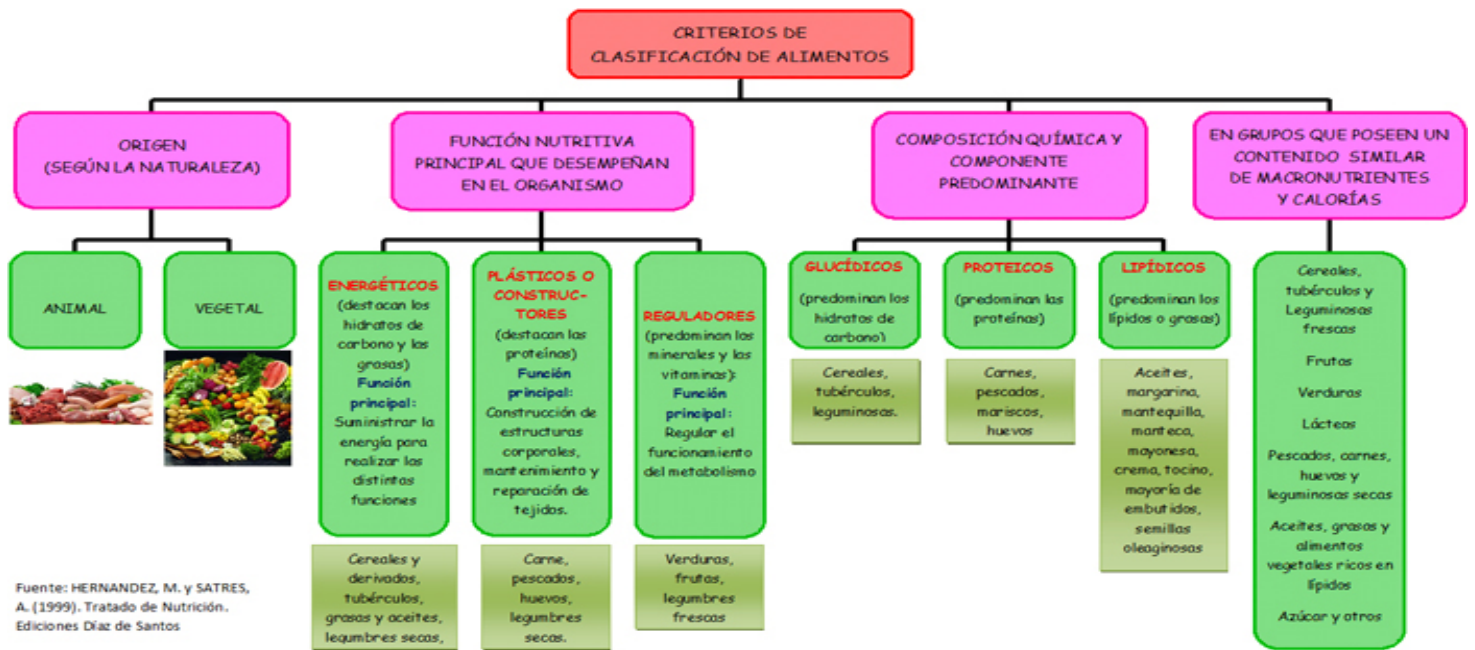
El Codex Alimentarius define “**alimento**” como toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos.

Los alimentos se pueden clasificar según distintos criterios: origen, composición y componente predominante, principal función nutritiva que desempeñan, entre otros criterios.

Clasificación de los alimentos según distintos criterios

CRITERIO	CLASIFICACIÓN	ALIMENTOS
Origen (naturaleza)	Animal	Carnes, pescados, mariscos, lácteos, huevos y grasas animales
	Vegetal	Cereales, leguminosas frutas, verduras, tubérculos, aceites y grasas vegetales

Composición química y componente predominante	Glucídicos (predominan los hidratos de carbono)	Cereales, tubérculos, leguminosas.
	Proteicos (predominan las proteínas)	Carnes, pescados, mariscos, huevos
	Lipídicos (predominan los lípidos)	Aceites, margarina, mantequilla, manteca, mayonesa, crema, tocino, mayoría de embutidos, semillas oleaginosas
Función nutritiva principal que desempeñan en el organismo	Energéticos (destacan los hidratos de carbono y las grasas): Función principal: Suministrar la energía para realizar las distintas funciones	Cereales y derivados, tubérculos, grasas y aceites, legumbres secas, frutos secos.
	Plásticos o constructores (destacan las proteínas): Función principal: Construcción de estructuras corporales, mantenimiento y reparación de tejidos.	Carne, pescados, huevos, legumbres secas, lácteos, frutos secos
	Reguladores (predominan los minerales y las vitaminas): Función principal: Regular el funcionamiento del metabolismo	Verduras, frutas, legumbres frescas
En grupos que poseen un contenido similar de macronutrientes y calorías (representados normalmente como pirámide)	Cereales, tubérculos y Leguminosas frescas	
	Frutas	
	Verduras	
	Lácteos	
	Pescados, carnes, huevos, leguminosas secas	
	Aceites, grasas y alimentos vegetales ricos en lípidos	
	Azúcar y otros	



Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales. La sal y el agua son los únicos procedentes de naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación.

Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos. Estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles su estructura, textura, sabor (flavor), color (pigmentos) y valor nutritivo. La composición general de los alimentos y la forma en que sus componentes se organizan, le otorgan sus características particulares.

El agua es el principal componente de la mayoría de los alimentos y forma parte de la composición de prácticamente la totalidad de los mismos. Los principales componentes sólidos son: hidratos de carbono, proteínas, lípidos y sus correspondientes derivados. Los alimentos experimentan una serie de modificaciones o transformaciones a lo largo de la **cadena alimentaria**.

Esta es la secuencia de etapas y operaciones involucradas en la producción, procesamiento, distribución, almacenamiento y manipulación de un alimento y sus ingredientes, y abarca desde la producción primaria hasta el consumo.

La **cadena alimentaria** consta de 4 eslabones, el primero corresponde a la producción primaria que se encarga de la cría, producción o cultivo de los productos de la tierra, la ganadería, la caza y la pesca; es decir, de la producción de materias primas. El segundo eslabón es la industria alimentaria que se encarga de la preparación o fabricación de un alimento a partir de la materia prima que le llega desde la producción primaria. Esta se encarga de transformar las materias primas agropecuarias en alimentos enlatados, congelados, deshidratados, fermentados, formulados o modificados de otras formas. El tercer eslabón corresponde a la comercialización y venta, donde intervienen centros de distribución, tiendas al por mayor, hipermercados, supermercados, tiendas tradicionales, máquinas expendedoras, etc. Por último, se encuentran los consumidores, quienes deben tener una participación activa en el aseguramiento de la inocuidad y calidad de los mismos a lo largo de la cadena alimentaria.



Desde el momento en que el alimento se cosecha, recoge, sacrifica o captura, comienza a pasar por una serie de etapas de descomposición progresiva. Esto ocasiona pérdidas, es costoso y puede influir negativamente en el comercio y en la confianza de los consumidores. Según el alimento, esta descomposición puede ser muy lenta (Ej. semillas, nueces), o muy rápida (Ej. pescados y mariscos). Normalmente, los alimentos que permanecen sin deteriorarse por más tiempo, son aquellos que poseen escasa humedad, abundantes azúcares, sal, ácidos y/o se encuentran modificados de alguna otra forma.

ACTIVIDAD

- I. Lee atentamente la guía y responde las siguientes preguntas
 - a. “Todos los seres humanos debemos alimentarnos diariamente y esta alimentación debe ser equilibrada”, con respecto a esta afirmación, responde:
 - i. Entrega tres razones por las cuales esta alimentación debe ser equilibrada
 - ii. Que nos aportan diariamente estos alimentos
 - iii. Que funciones cumplen los nutrientes en nuestro organismo
 - b. ¿Cómo define el Codex Alimentarius “Alimento”?
 - c. Los deportistas de alto rendimiento necesitan tener una dieta especial, esta dieta consiste en el consumo de alimentos PROTEICOS, fundamenta el porque necesitan estos tipos de alimentos y cuál es la función que cumplen en el organismo
 - d. Entrega tres ejemplos de alimentos proteicos, reguladores y lipídicos
 - e. Los alimentos REGULADORES son importantes en nuestra dieta diaria, ya que son indispensables para conservar la salud de los seres humanos, según esta descripción responde
 - i. Que función cumplen estos alimentos en nuestro organismo
 - ii. Que alimentos componen este grupo
 - iii. Que nutriente aporta este tipo de alimentos
 - iv. Investiga que enfermedad es producida por la falta de vitamina B12, que ocurre con nuestro organismo y cuáles son los síntomas que se presentan en el organismo
 - f. ¿Cuáles son los principales componentes de los alimentos?
 - g. Diseña la cadena alimentaria para la elaboración de “Mermelada”

