Mapa Conceptual

ALIMENTACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Concepto de alimentación, nutrición, para conseguir una alimentación balanceada que sea apta para el consumo humano.

Alimento	Alimentación	Nutriente	Nutrición	Macronutriente	Micronutriente
Es	Es	Es	Es	Es	Es
Cualquier sustancia ingerida por los seres vivos, con fines nutricionales o para satisfacer una necesidad.	Acciones, de las cuales tomamos un alimento lo llevamos a la boca y lo ingerimos, tiene en cuenta la selección, su preparación y su ingestión.	Sustancia química contenida dentro de los alimentos, aporta a nuestro organismo: proteínas, vitaminas y minerales, grasa, hidratos de carbono.	Conjunto de procesos que el hombre utiliza, transforma e incorpora sustancias provenientes del exterior contenidas en los alimentos.	Sustancias presentes en los alimentos en mayor cantidad (grasa, hidratos de carbono y proteína)	Sustancias químicas en cantidades pequeñas en los alimentos, (vitaminas y minerales)

Según sus funciones → Clasificación de Alimentos

Constructores	Reguladores	Energéticos
Ricos en proteínas; permiten el crecimiento y reproducción de tejidos, ayudan en la formación del músculo, la sangre, la piel, el cabello; están en carnes, huevos, leches, las legumbres.	Alimentos ricos en Vitaminas y Minerales, permiten regular el funcionamiento del organismo y evitan las enfermedades, están en: frutas, verduras y hortalizas.	Alimentos ricos en carbohidratos y grasas, aportan calorías y energía para desarrollar nuestras actividades físicas, como Carbohidratos (cereales y sus derivados, azúcares, almidones papa, plátano, yuca) y Grasas (aceite, mantequilla)

Piramide Nutricional

Recurso didáctico,el cual permite identificar los grupos de alimentos según su funcionalidad, y las raciones diarias recomendadas para una alimentación balanceada

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Cereales y sus derivados: arroz, trigo, maíz, soja, cebada, avena, (harina de c/u), pan, galletas, los cereales para el desayuno (zucaritas, chococrispis, granola etc.) pastas, y sus raciones diarias recomendadas de 3 a 5 raciones.	Verduras y Hortalizas: arveja, ahuyama, zanahoria, yuca, raciones diarias recomendadas de 3 a 5.	Frutas: las frutas conocidas (fresas, mango, papaya, piña etc.) raciones recomendadas de 2 a 4 raciones.	Lácteos: leche y sus derivados, raciones de 2 a 3.	Carnes y sus derivados, legumbre, huevo y sus derivados, frutos secos. Raciones diarias recomendadas de 2 a 3.	Grasas y azúcares: todo lo que nos proporcione calorías directamente, grasas (aceite, manteca, mantequilla margarinas etc.) y azúcares (dulces: caramelos, gomitas, chicles, etc.)

Los alimentos pueden ser

Perecederos	No perecederos
Perecederos: son los que presentan características óptimas para el desarrollo de microorganismos, o por descomposición biológica o química.	No perecederos: alimentos que ya han tenido un proceso mediante el cual las características como humedad, han sido disminuidas y su vida útil es más larga.