

Curso: Cocina y repostería
Docente. Victoria de los Angeles Pérez Lux
Grado: 2do
Sección: A, B, C, D, E.

Principios básicos de una buena alimentación
(Segunda parte)

Algo que debemos conocer.

Alimento: sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales.

Nutrientes: son componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez se han ingerido y absorbido. Comprenden los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo

Existen dos clases de nutrientes: nutrientes mayores (Macronutrientes) y nutrientes menores (Micronutrientes).

Nutrientes mayores: son aquellos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo éstos: carbohidratos, proteínas y grasas.

Nutrientes menores: los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo éstos: vitaminas y minerales.

NUTRIENTES MAYORES:

Carbohidratos: son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como, por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera.

Proteínas: su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además, son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen:

Animal: entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos.

Vegetal: frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares).

Grasas: son una fuente concentrada de energía. Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen:

Animal como la manteca de cerdo, crema, mantequilla, etcétera.

Vegetal: aceites y margarina.

NUTRIENTES MENORES:

Vitaminas: Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, hierbas, verduras y productos de origen animal.

Minerales: Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

Coma variado cada día, como se ve en la olla familiar, porque es más sano y económico. Para tener una alimentación variada se deben seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en la olla familiar, en la proporción y con la frecuencia indicados. No es necesario consumir de todos los alimentos en cada tiempo de comida; pero sí incluirlos durante el día.

Coma todos los días hierbas, verduras y frutas, porque tienen muchas vitaminas. Las hierbas, verduras y frutas contienen vitaminas y minerales, los cuales ayudan a:

Tener una buena visión

Mejorar la digestión evitando el estreñimiento

Mantener el peso adecuado

Prevenir enfermedades cardiovasculares e infecciones

Prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad, la diabetes, presión arterial alta, etcétera.

Las frutas y vegetales de diferentes colores aportan la variedad de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita de diferentes colores, es decir: rojos, amarillos, blancos, morados o verdes”

“Rojos: tomate, sandía, chile pimiento, manzana, fresas, rábano.

Amarillos y Naranja: zanahoria, güicoy sazón, papaya, naranja, mandarina, piña, mango.

Blancos: coliflor, cebolla, banano, anona, pepino, nabo.

Morados: berenjena.

Verdes: brócoli, acelga, espinaca, berro, limón, chipilín, verdolaga, macuy, pera”.

Coma diariamente tortillas y frijoles, por cada tortilla sirva dos cucharadas de frijol, porque trae cuenta, llena más y alimenta mejor. Se recomienda combinar granos

Lo ideal es consumir una mezcla vegetal (cereal y leguminosa) en un mismo tiempo de comida, a continuación.

Tamalitos con frijol.

Frijoles parados con arroz.

Tortillas con frijol.

Rellenitos con frijol.

Panes con frijol.

Frijol de soya con arroz.

Pupusas/doblada de frijol.

Arroz con lentejas.

Coma tres veces por semana o más: huevos, queso, leche o Incaparina que son especiales para el crecimiento en la niñez y la salud de toda la familia.

Coma al menos dos veces por semana o más, un trozo de carne, pollo, hígado o pescado para evitar la anemia y la desnutrición.

Las carnes son fuente de proteínas, hierro, cinc y vitaminas del complejo B, que son importantes para el crecimiento, previenen la desnutrición, la anemia y ayuda a la reparación de tejidos.

Coma semillas como manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y otras, porque son buenas para complementar su alimentación. Las semillas como las manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y pepitoria contienen proteínas y grasas de buena calidad, fibra, vitaminas del complejo B y minerales.

Prepare las comidas con poca sal para evitar enfermedades. • La sal es rica en sodio cuyo exceso favorece la hipertensión.

TAREA:

1-Tomando en cuenta la información en su cuaderno elabore un menú de desayuno un almuerzo y una cena nutritivos.