El empleo es de todos

Mintrabajo

LOS ALIMENTOS Y SU CLASIFICACION

Yadira del Pilar Acosta Ampudia
Instructor Agroindustria
Centro Agropecuario La Granja – SENA Tolima

SENA



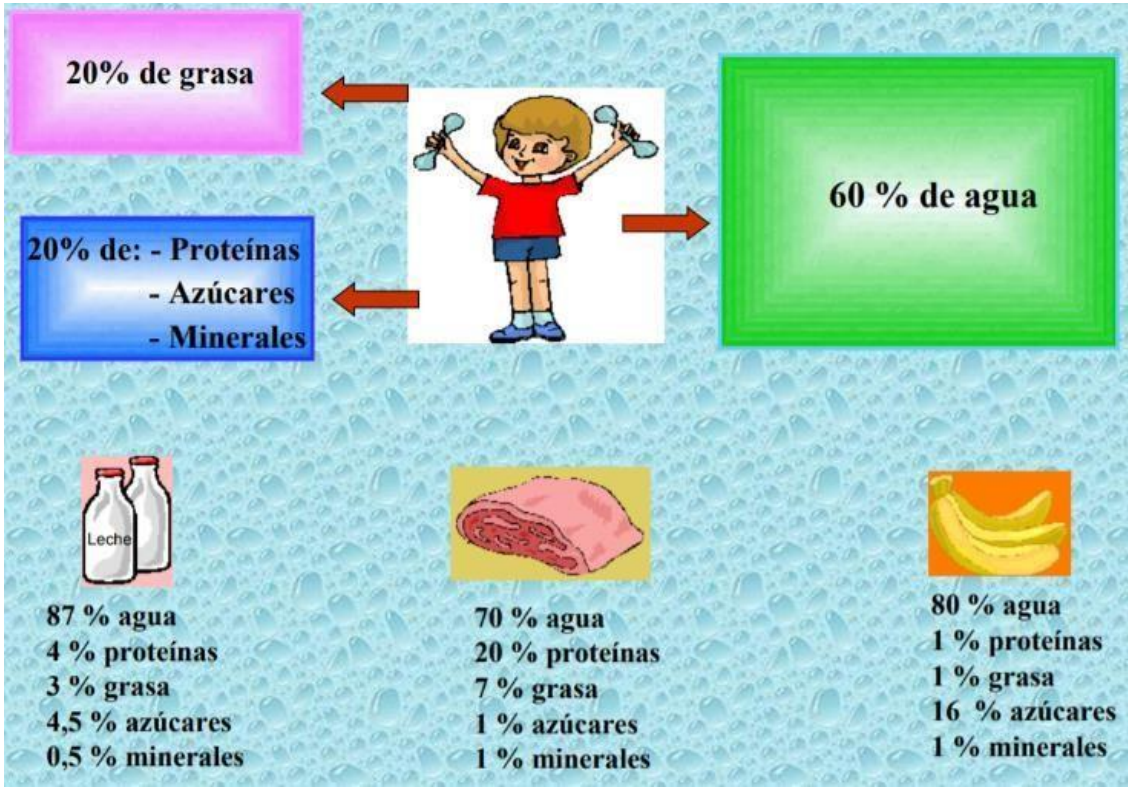
ALIMENTO

Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que al ingerirlo aporta al organismo los nutrientes y la energía necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales en el organismo.

Incluyendo en ésta definición:

- ✓ **Las bebidas no alcohólicas**
- ✓ **Las Especias**

IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS



IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS

Energía

- Reponer las pérdidas de materia viva consumida por la actividad del organismo

Nutrientes

- Aportan y producen las sustancias necesarias para la formación de biomoleculas y nuevos tejidos, favoreciendo el crecimiento

Vida

- Transforman la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo.



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Vegetales

Acelgas
Aguacate
Alcachofa (alcauci
Ají
Ajo porro (puerro
Apio (celery)
Berenjena
Batata (camote)
Berros
Berzas
Brócoli
Calabaza (auyama
Cebollas
Cebollín
Chirivía
Coliflor
Escarola
Espárragos
Espinacas
Hinojo
Lechuga
Nabo
Ñame (malanga)
Ocumo
Olivas
Pepino
Pimiento



Tilapia
Verdel
Cualquier otro pez salvaje
(evitar piscifactorias)

o Ghee

Frutas
Albaricoques
Bayas del Goji
Cereza
Ciruela
Ciruelas pasas
Coco
Dátiles
Fresas
Granada
Guanabana
Guayaba
Higos
Kiwi
Lichi
Lima
Limón
Mango
Manzana
Melocotón
Melón
Naranja
Nectarina
Papaya
Pera

SEGÚN SU ORIGEN



Origen

- **ANIMAL**
- **Carne**
- **Pollo**
- **Huevos**
- **Leche**
- **Queso**
- **Mantequilla**
- **Pescado**



Origen

- **VEGETAL**
- Frutas
- Verduras
- Cereales
- Legumbres



Origen

- MINERAL
- Sales minerales (calcio, potasio, magnesio)
- Agua

SEGÚN SU FUNCIÓN NUTRICIONAL

De acuerdo a la composición nutricional, y la función de los mismos, los alimentos se dividen en:



Su ausencia, disminución por debajo del *Limite mínimo*, o exceso por encima del *Limite máximo*, puede generar enfermedades en el hombre.

Valor nutricional

- **Los Carbohidratos**: Pan, harinas, azúcares, pastas. Alto valor energético.
- **Las Proteínas**: Carnes, huevos, lácteos, raíces, tubérculos y legumbres. Crecimiento y formación de los tejidos.
- **Los Lípidos** (grasas y aceites).Productores de energía.
- **Agua:** Frutas y hortalizas. Indispensable para la mayoría de las reacciones metabólicas del organismo
- **Sales minerales**: En proporciones variables para el equilibrio de las funciones del organismo.
- **Las vitaminas**: Sustancias químicas complejas, en cantidades mínimas, pero indispensables para el buen estado del organismo.



SEGÚN SU DURACIÓN O VIDA ÚTIL

PERECEDEROS



Son ricos en agua y nutrientes. A temperatura ambiente se descomponen fácilmente. Duran entre 1 y 8 días. Ejemplo: Leche, Carne, Frutas y verduras. Requiere condiciones especiales de transporte, almacenamiento y expendio.

SEMI PERECEDEROS



Tienen poco contenido de agua , duran entre 10 días y 3 meses.

Ejemplo: Pan, galletas, dulces, panela.

NO PERECEDEROS



Tienen poca cantidad de agua y por lo tanto no se deterioran fácilmente. Duran entre 3 y 6 meses o mas

Ejemplo: Enlatados, Azúcar, Granos.

Agua y los productos perecederos

El agua Componente que permite el transporte de sustancias al interior de las células y facilita llevar a cabo los procesos metabólicos.



LEHE HIGIENIZADA



CARNE FRESCA



FRUTA

PRODUCTO PERECDERO : Aquel producto que es rico en agua, proteínas y carbohidratos y cuya vida útil es muy corta.

SEGÚN SU PROCESO: ALIMENTO NATURAL

Son aquellos a los cuáles no se ha añadido ningún componente, es decir, no se les ha adicionado industrialmente sal, azúcar, grasas u otros componentes y tampoco han recibido un tratamiento industrial

EJEMPLOS: Frutas, verduras los tubérculos, legumbres, semillas, frutos secos, carnes, mariscos y huevos.



SEGÚN SU PROCESO: ALIMENTO SEMIPROCESADO

Alimentos a los cuáles no se han añadido ingredientes, pero sí han recibido un mínimo procesamiento que no altera su naturaleza. Por ejemplo: se los lava, pasteuriza, limpia, congela, esteriliza, fermenta sin producir alcohol o envasa.







EJEMPLO: frutas y verduras en conservas, los encurtidos, los ahumados, las carnes curadas y los quesos.

SEGÚN SU PROCESO: ALIMENTO PROCESADO

Son alimentos que reciben un procesamiento industrial durante el cual se cambia la naturaleza del alimento original al adicionarle aditivos, u otros componentes.

EJEMPLO: Sopas enlatadas o deshidratadas, preparaciones congeladas, pastas instantáneas, patatas fritas de bolsa y otros snacks comerciales, chocolates, salchichas y otros embutidos







SEGÚN SU CONTAMINACIÓN



- FALSIFICADOS
- ADULTERADOS
- CONTAMINADOS
- ALTERADOS

ALIMENTO CONTAMINADO

Es aquel que contiene microorganismos como bacterias, hongos, parásitos, virus o toxinas producidas por los microorganismos.

Un alimento también puede estar contaminado por la presencia de sustancias extrañas (tierra, trozos de palo, pelos) o toxinas, tales como insecticidas, detergentes o productos químicos.





ALIMENTO ALTERADO

Es aquel que ha sufrido averías, deterioros, envejecimiento o modificaciones en su composición intrínseca por acción de la humedad temperatura, aire, radiaciones, enzimas, microorganismos o parásitos; aún cuando este se mantenga inocuo.

Conlleva a alteraciones en el sabor, aroma, color, apariencia, textura y en su composición y aporte nutricional



ALIMENTO ADULTERADO

Es aquel que ha sido modificado por el hombre alterando sus características, sustituyéndolas por otras extrañas o que ha sido tratado con agentes diversos para disimular alteraciones o defectos de elaboración.

También es considerado alimento adulterado el que se le ha adicionado agua u otro producto de relleno





ALIMENTO FALSIFICADO

Es aquel que presenta la apariencia y caracteres generales de un alimento genuino, protegido por marca registrada y se denomina como este sin serlo o no procede del verdadero fabricante



SEGÚN EL RIESGO EN SALUD PÚBLICA



MAYOR RIESGO

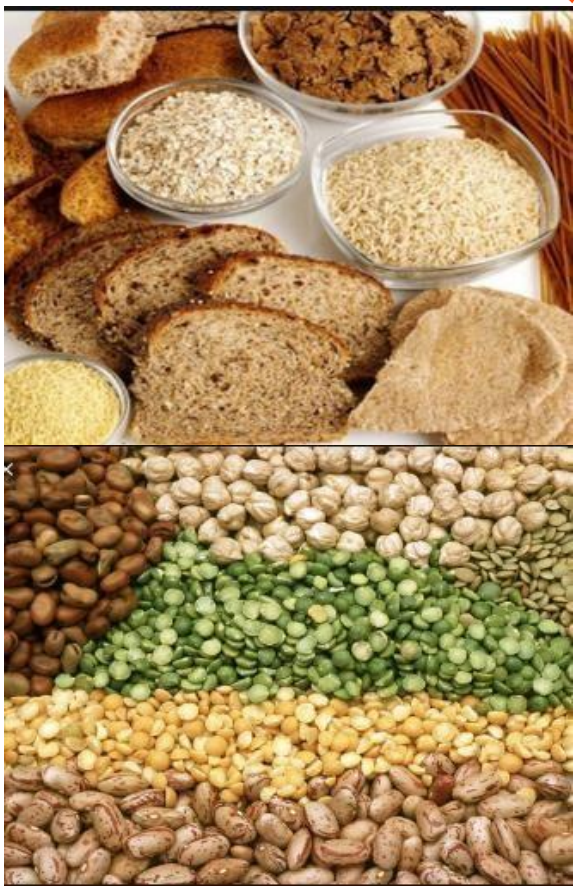
RIESGO MEDIO

MENOR RIESGO

Alimento de MENOR riesgo en Salud Pública

Los alimentos que tienen poca probabilidad de contener microorganismos patógenos y normalmente no favorecen su crecimiento debido a las características de los mismos y los alimentos que probablemente no contienen productos químicos nocivos.

Ejemplo: productos a base de cacao o sus subproductos, algunos productos de confitería, cereales, granos, café, té, frutas y hortalizas deshidratadas, productos de panadería, azúcar, panela, miel, confituras de frutas y mermeladas.



Alimento de riesgo MEDIO en Salud Pública

Los alimentos que pueden contener microorganismos patógenos, pero normalmente no favorecen su crecimiento debido a las características del alimento

Ejemplo: Pulpas y purés de fruta, néctares y refrescos de fruta, frutas en almíbar, frutas fermentadas, algunas hortalizas y vegetales en salmuera, algunos alimentos a base de soya, nueces y mezclas de nueces, pastas y fideos, arepas y empanadas.









Alimento de MAYOR riesgo en Salud Pública

Los alimentos que pueden contener microorganismos patógenos y favorecer la formación de toxinas o el crecimiento de microorganismos patógenos y alimentos que pueden contener productos químicos nocivos

Ejemplo: Productos lácteos y sus derivados, carne y derivados cárnicos, huevos y productos a base de huevo, productos de la pesca, agua, hielo, helados de agua y algunos jugos o zumos de fruta.




BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFATURA BPM Y PROGRAMAS PRERREQUISITO.
PARTE 2: CONDICIONES DE SANEAMIENTO EN LA INDUSTRIA DE ALIMENTOS.

Somos lo que sentimos, sentimos lo que comemos y comemos con los cinco sentidos.

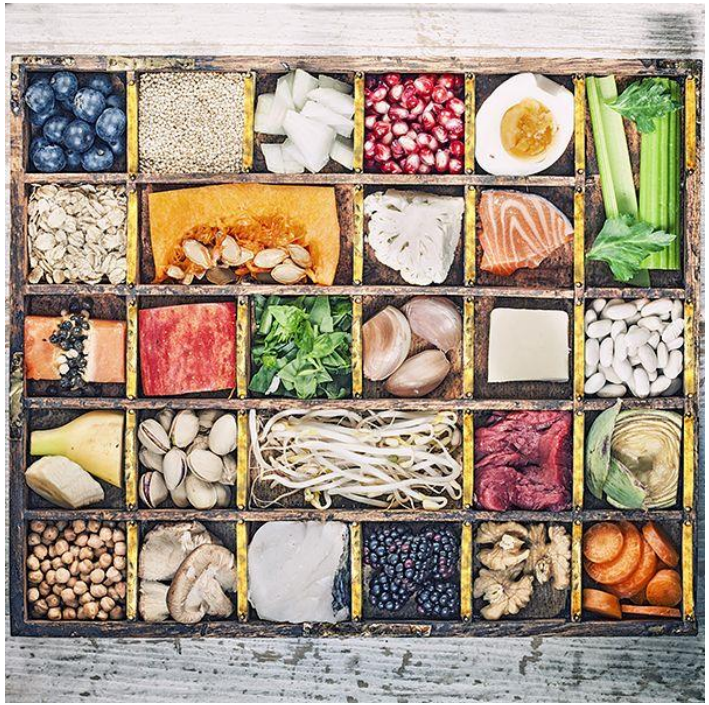
¿ Te gustaría una manzana si no la escucharas crujir?

¿ Una fresa si no oliera?

¿Un plátano con la piel marrón?



CARACTERISTICAS DE LOS ALIMENTOS

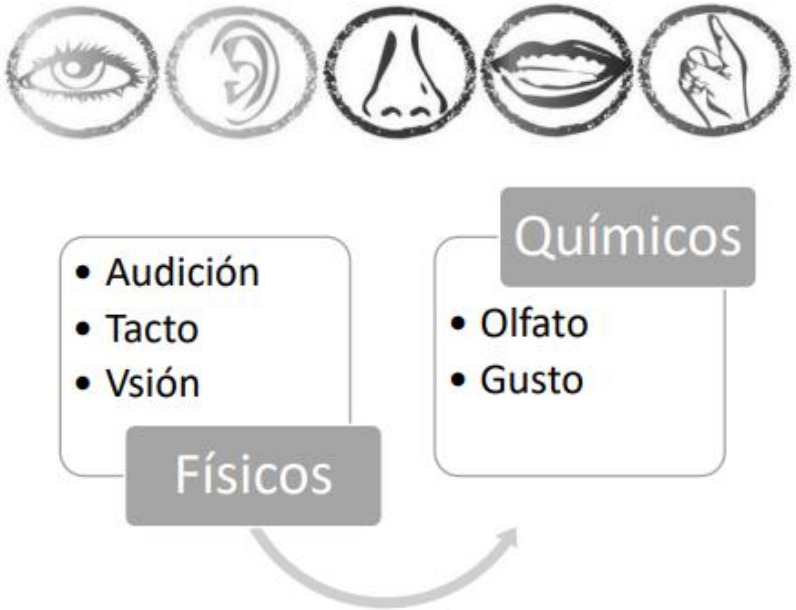


- Las **características sensoriales** que influyen sobre el color, sabor y olor de los alimentos.
- Las **características físicas**, como la textura.
- Las **características nutricionales.**
- Las **características temporales**, como la vida útil del alimento.

Cada alimento tiene características propias de Sabor, aroma color y textura. Se denominan **CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS** porque se perciben a través de los órganos de los sentidos.



LOS SENTIDOS: Son un conjunto de células nerviosas sensibles a un determinado estimulo. Los sentidos se pueden clasificar en:



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DEL AGUA

El agua pura es incolora, inodora e insípida.

En el medio natural el agua dista mucho de ser pura y presenta unas propiedades específicas que afectan a los sentidos.

Estas propiedades se denominan propiedades organolépticas y afectan al gusto, al olor, al aspecto y al tacto, distinguiéndose: temperatura, sabor, olor, color y turbidez.



SABOR

Se considera que el **sabor** dulce y salado **se** detecta en la punta de la **lengua**, el amargo en la zona posterior, mientras que el **sabor** ácido y el **sabor** umami son captados en los laterales y en la zona intermedia de este órgano.











COLOR

El color es un indicador de la calidad nutricional de los alimentos. Por ese motivo hay colores que resultan más apetecibles que otros.

También es un indicador de las reacciones químicas que se producen en los alimentos al cocinarlos y del tiempo de cocinado que han experimentado (como es el caso de la carne).

El cambio de color de un alimento puede ser una efectiva señal de deterioro, de forma que ni siquiera lleguemos a probarlo, evitando de esta forma las intoxicaciones.


ROJO
Para mejorar la salud del corazón y las articulaciones de la sangre
NARANJA
Para prevenir el cáncer y promover el crecimiento de colágeno
AMARILLO
Ayuda a tu corazón, la digestión, visión y el sistema inmunológico
VERDE
Poderosos desintoxicantes, combaten los radicales libres y mejoran el sistema inmunológico
MORADO/ AZUL
Mejoran la absorción de minerales, antioxidantes de gran alcance
BLANCO
Activan las células muertas y reducen el riesgo de cáncer

COLOR



AROMA

Esta propiedad, considerada una de las más difíciles de definir y caracterizar, viene dada por la percepción de sustancias volátiles presentes en los alimentos, bien de manera natural o procedente de su procesado (a través de aditivos alimentarios, como los aromas artificiales).



TEXTURA

La **textura de los alimentos** se define como las propiedades de un **alimento** que se detectan al tacto en la boca y con las manos. Usamos muchas palabras para describir la **textura de los alimentos,** pueden ser suaves o duros, cremosos, blandos o crujientes, lisos o grumosos.





Líquido: todo aquello que, independientemente de su color u olor, nos recuerda en apariencia al agua.
Crema: preparado fluido que no conserva su forma y tiende a esparcirse.
Puré: apariencia pastosa, que conserva la forma, al menos por un breve espacio de tiempo
Espuma: preparado cremoso, al que se la ha incorporado aire, haciéndolo más liviano.
Blando: se dice del alimento que cede fácilmente a la presión de la mordida y/o a la masticación.
Duro: alimento que es de difícil masticación o que no cede con facilidad a la presión de la mordida y/o la masticación.
Crujiente: preparación fina y seca, que se rompe con facilidad en partículas pequeñas y duras.
Fibroso: alimento o preparado en el que al masticar o fraccionar, se detectan cierta cantidad de fibras más duras y resistentes que el resto del producto.

EJERCICIO





G R A C I A S

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682

@SENAcomunica

www.sena.edu.co