**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 4. Técnicas culinarias

**ACTIVIDAD:**

Asignación a cargo del docente

**ASESORA:**

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

03 de junio de 2024

**INTRODUCCIÓN**

Los alimentos que consumimos diariamente tienen una gran influencia en nuestra salud y bienestar. Para entender mejor cómo estos alimentos impactan nuestro cuerpo, es crucial conocer sus propiedades bromatológicas. Las propiedades bromatológicas incluyen las características físicas, químicas y biológicas de los alimentos que determinan su valor nutritivo y su calidad para el consumo humano.

En este periódico mural, exploraremos en detalle las propiedades bromatológicas de diversos grupos de alimentos. Comenzaremos con los conceptos básicos y la importancia de estas propiedades, pasando por el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, y analizaremos en profundidad grupos alimenticios como cereales, tubérculos, frutas, verduras, leguminosas, lácteos y alimentos de origen animal. También abordaremos las grasas, azúcares, bebidas alcohólicas, así como los alimentos funcionales y transgénicos.

Además, discutiremos cómo las técnicas culinarias pueden modificar las propiedades de los alimentos y cómo seleccionar las mejores técnicas según las características de la población. Nuestro objetivo es proporcionar una comprensión integral de cómo los alimentos que elegimos consumir pueden ser optimizados para mejorar nuestra salud y calidad de vida ya que todo esto es lo que se abordado en esta materia.

**CONCLUSIONES**

A lo largo del curso, hemos explorado en profundidad las propiedades bromatológicas de los alimentos y su impacto en nuestra salud. Hemos aprendido que conocer las características físicas, químicas y biológicas de los alimentos nos permite hacer elecciones dietéticas más informadas y saludables.

El análisis detallado de diferentes grupos alimenticios, desde cereales y tubérculos hasta frutas, verduras, leguminosas, lácteos y alimentos de origen animal, nos ha proporcionado una comprensión sólida de su composición y valor nutritivo. Además, hemos visto cómo las técnicas culinarias pueden modificar las propiedades de los alimentos, y la importancia de elegir métodos de cocción adecuados para preservar o mejorar el valor nutritivo de nuestras comidas.

Este conocimiento nos equipa para planificar dietas balanceadas y nutritivas, y nos sensibiliza sobre la importancia de una alimentación consciente y saludable. Al aplicar lo aprendido, podemos mejorar nuestra calidad de vida y bienestar general, promoviendo hábitos alimentarios que favorezcan nuestra salud a largo plazo.

**FUENTES DE CONSULTA**

10 técnicas culinarias que necesitas conocer antes de convertirte en un chef innovador. (2023, noviembre 21). Blog USIL. <https://blogs.usil.edu.pe/facultad-htg/arte-culinario/tecnicas-culinarias>

la Diabetes, F. P. (s/f). Cambios nutricionales en alimentos al cocinarlos. Fundacionparalasalud.org. Recuperado el 3 de junio de 2024, de <https://www.fundacionparalasalud.org/sabercomer/401/cambios-nutricionales-en-alimentos-al-cocinarlos>

Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Farmacia profesional (Internet), 28(4), 15–19. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-saborcolor-textura-X0213932414396318>

Qué son las técnicas culinarias. (2021, septiembre 23). Scoolinary Blog - Fórmate online en cocina, repostería y gestión de restaurantes; Scoolinary. <https://blog.scoolinary.com/que-son-las-tecnicas-culinarias>

Rebón, A. (2023, agosto 18). Cuáles son los diferentes tipos de técnicas culinarias. Blog de la Escuela ESAH; ESAH, Estudios Superiores Abiertos en Hostelería. <https://www.estudiahosteleria.com/blog/gastronomia/tipos-de-tecnicas-culinarias>

Técnicas culinarias y tecnología alimentaria: efecto en la nutrición. (s/f). Henufood.com. Recuperado el 1 de junio de 2024, de <https://www.henufood.com/nutricion-salud/aprende-a-comer/tecnicas-culinarias-y-tecnologia-alimentaria-efecto-en-la-nutricion/index.html>

UNADM. (s/f). Técnicas culinarias. Unadmexico.mx. Recuperado el 3 de junio de 2024, de <https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_04/descargables/NBTC_U4_Contenido.pdf>

SMAE. (s/f). Com.mx. Recuperado el 03 de junio de 2024, de https://midietasmae.com.mx/ UNADM. (s/f). Propiedades bromatológicas de los alimentos 1. Unadmexico.mx. Recuperado el 23 de abril de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad\_01/desca rgables/NBTC\_U1\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_01/desca%20rgables/NBTC_U1_Contenido.pdf)

De alimentación normales modificados y personalizados, E. S. de E. es un M. Ú. P. el D. de P., & de nutrimentos para obtener un peso corporal saludable., en E. P. las P. Q. N. C. la I. (s/f). ANEXO 1: SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES. Unam.mx. Recuperado el 23 de abril de 2024, de <https://fisiologia.facmed.unam.mx/wpcontent/uploads/2019/02/2-Valoraci%C3%B3n-nutricional-Anexos.pdf>

Verduras y hortalizas-Legumbres. (s/f). Gob.es. Recuperado el 03 de junio de 2024, de <https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/plataforma-de-conocimientopara-el-medio-rural-y-pesquero/observatorio-de-buenas-practicas/buenas-practicas-sobrealimentacion/verduras.aspx>

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). Nuestra Riqueza: La leche mexicana. gob.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/nuestrariqueza-la-leche-mexicana-342046?idiom=es>

FAO. (s/f). BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES. Fao.org. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dd0a3720-4c5e-460b-8e85- 2eb98beb3e0d/content

Importancia de los alimentos de origen animal en la dieta. (s/f). Unirioja.es. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7427700.pdf>

UNADM. (s/f).Propiedades bromatológicas de los alimentos. Unadmexico.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad\_02/desca rgables/NBTC\_U2\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_02/desca%20rgables/NBTC_U2_Contenido.pdf)

Moreno, C., Basso, N., & Romero, A. (2022). Manual de carnes y huevo. Elibro.net; Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación Argentina. <https://elibro.net/es/ereader/unadmexico/213715?as_all=carnes&as_all_op=unaccent__icontains&fs_page=2&prev=as>

Gimeno, C., & Pedreira, R. (2016). Las legumbres. Elibro.net; Los libros de la Catarata. <https://elibro.net/es/ereader/unadmexico/249815?as_all=leguminosas&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as>

Autores Varios. (2024). Leche y Productos Lácteos. Segunda edición. In Elibro.net. FAO. <https://elibro.net/es/ereader/unadmexico/66063?as_all=leche&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as>