



Universidad del sureste

Pasión por educar

Asignatura

Nutrición clínica

Catedrático

Juan Gabriel bautista Pérez

Tema

Diferentes grupos de alimentos

Alumna

Clarita del Carmen López Trejo

3er cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas 4 de junio del 2020

Grupos de alimentos

El sistema de equivalente o de intercambio es un método didáctico que se utiliza diferentes grupos de alimentos para la composición de la comida

Cereales y tubérculos

- Trigo
- Avena
- Arroz, el sorgo

Son base a la alimentación de los cultivos de los antepasados

Granos de cereales, trigo, maíz, Cabada, harina papa, el camote y yuca

Son nutrientes principal de los hidratos que tiene proteínas en menor medidas. Es una fuente importante de proteínas consumida proviene de los productos de origen animal

Frutas

Aunque la fruta y la verdura se le considera del mismo grupo son diferentes ya que poseen grandes semejanza, diferencia de proteínas entre otro

- Manzana, banana, mango melón, sandía y piña

Las frutas proporciona energía gracias a los nutrientes que posee la fruta contiene vitaminas y minerales que son impredecibles.

Verduras

Contiene una amplia gama de vitaminas y oligoelemento y minerales de forma natural

- Zanahoria
- Tomate
- Chayote
- Acelga, repollo, colibrí y elotes

.contiene nutrimentos y aporta texturas y coloridos a la dieta convencional, brinda grandes cantidades de agua y proporciona saciedad.

Cada grupo de alimentos proporciona por ración o intercambio una cantidad similar de kilocalorías, hidratos de carbono proteínas y grasas.

Leguminosa

Constituye a los alimentos nutricionalmente recomendables. Son alimentos más ricos en proteínas del reino vegetal, no contiene aminoácido esencial en cantidad suficiente.

El frijol, garbanzo y la lentejas son leguminosas al iguales que los cereales

Alimentos de origen animal

Aporte proteico de los cereales incluye todos los alimentos de origen animal como

- Pollos, la res, El cerdo, El borrego y el pescado y quesos

Aportan energía y casis acárense de hidratos de carbonos. Proteínas de alto bilógico, grasas de tejidos animal ácidos grasos.

Leches

Abundancia cantidad de hidratos de carbonos ya que de aquí depende el queso y el yogur ya que contiene menos cantidad de lactosa

- Leche entera, leche semidescremada, leche descremada o light y leche con azúcar

. Son nutrientes que contiene hidratos de carbono en forma lactosa, disminuye en el ser humanos con el paso del tiempo

Aceites y grasas

- Aceite vegetal aceite de palma de coco, aguacate, tocino, mayonesa y manteca

Azucres

- Azúcar, miel, cajetas, mermeladas, jarabe, aceites, refresco y nieve.

Son aportadores de sabores en los alimentos.