

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“pasión por educar”

**TRABAJO:**

CUADRO SINOPTICO

**ASIGNATURA:**

Nutrición

**CATEDRATICO:**

JUAN GABRIEL BAUTISTA PEREZ

**Alumno:**

GÓMEZ GALERA ÁNGEL OMAR

Licenciatura en enfermería

Pichucalco Chis, 4 de junio del 2020

**Alimentos**

Clasificación

**Tres grandes grupos**

Como

Como

Como

**Reparadores**

**Reguladores**

**Energéticos**

Contienen

Contienen

Contienen

Mayor cantidad de proteínas. Construyen tejido

Mayor cantidad de vitaminas y minerales

Mayor cantidad de carbohidratos y grasas

Ejemplo

Ejemplo

Ejemplo

Lácteos y derivados, carnes

Frutas y hortalizas

Cereales y tubérculos

