



DOCENTE:

JUAN GABRIEL BAUTISTA PEREZ

ALUMNA:

PAOLA PINTO PEREZ

MATERIA:

NUTRICION CLINICA

CARRERA:

ENFERMERIA

GRUPO:

“A”

PICHUCALCO, CHIS. JUNIO 2020

GRUPOS DE ALIMENTOS

Cereales y tubérculos

Los cereales son la base de la alimentación humana desde que, hace siglos, nuestros antepasados lograron cultivar y mejorar las gramíneas silvestres.

Frutas

La fruta bien cosechada, con el grado de madurez adecuado, contiene muchas vitaminas y minerales, además de los imprescindibles oligoelementos.

Verduras

Las verduras u hortalizas contienen una amplia gama de vitaminas y oligoelementos, pero sobre todo minerales, que toman de forma natural del suelo donde crecen; asimismo, contienen cantidades apreciables de fibras.

Leguminosas

Son frutos comestibles que crecen y maduran dentro de una vaina. Las leguminosas son los alimentos más ricos en proteínas de todo el reino vegetal.

Alimentos de origen animal

Este grupo incluye todos los alimentos de origen animal, como el pollo, res, cerdo, borrego y pescado. Por su parecido por que aportan proteínas y casi carecen de hidratos de carbono los quesos también se consideran dentro de este grupo.

Leches

Este grupo está incluido en los alimentos de origen animal; sin embargo, por sus características, es mejor clasificarlo como un grupo distinto, dado que este posee una abundante cantidad de hidratos de carbono, a diferencia de los alimentos de origen animal.

Aceite y grasas

Algunas grasas o ácidos grasos son esenciales para el óptimo funcionamiento de diversos sistemas; sin ellos es imposible absorber las vitaminas liposolubles, así como tener precursores para hormonas y otros compuestos que se derivan de los lípidos.

