

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Pasión por educar

Asignatura:

Nutrición clínica

Catedrático:

Juan Gabriel Bautista Pérez

Tema:

Grupos de alimentos

Alumna:

Karen Jazziel Bautista Peralta

Licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre:

Tercero

Pichucalco, Chiapas a 04 de Junio del 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.

Este grupo incluye los granos de cereales (trigo, maíz, cebada y avena), así como sus harinas y derivados, además de incluir también los tubérculos o raíces feculentas (como la papa, el camote y la yuca).

Dichos alimentos constituyen el principal grupo de la alimentación humana no por su importancia, sino por su amplio consumo y participación en la dieta diario del individuo.

Su nutrimento principal son los hidratos de carbono, que tienen proteínas en menor medida, pero dado su consumo en mayor proporción que otros grupos se puede decir que es una fuente importante del total de las proteínas consumidas.

Frutas

Las frutas proporcionan alegría y placer gracias a su aspecto exterior, su variedad de colores y sus formas.

Aunque a las frutas siempre se las ha considerado en un mismo grupo junto con las verduras, son dos grupos diferentes.

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

Se digiere muy fácilmente, el cuerpo absorbe sus hidratos de carbono con suma rapidez y la fibra que contiene es excelente para la salud.

Verduras

Las verduras u hortalizas también 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.

Los nutrimentos contenidos en las verduras tienen la desventaja de ser afectados por diversos factores, como son la luz, el aire y el calor (que dañan a las vitaminas).

Las verduras aportan textura y colorido a la dieta convencional, brindan grandes cantidades de agua (al igual que las frutas) y proporcionan saciedad al comensal.

Las verduras contienen cantidades mínimas de proteínas. Se sabe que contienen diversas sustancias bioactivas que aún no se han identificado.

El sistema de equivalentes o de intercambios es un método didáctico que utiliza ocho grupos de alimentos para hacer elecciones en la composición de las comidas.

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

Cada ración o intercambio se expresa en gramos o en una cantidad/unidad: pieza, rebanada, cucharada, taza, etc.

Así, cada porción o equivalente proporciona la misma cantidad de kilocalorías, hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Grupos de alimentos

Leguminosas

Las leguminosas constituyen un grupo de alimentos que han estado presentes en la alimentación humana desde hace mucho tiempo. 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.

Se puede considerar que las leguminosas son alimentos nutricionalmente recomendables teniendo en cuenta su composición en proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, minerales y vitaminas.

Las proteínas comprenden alrededor de 20% del peso de las leguminosas.

Alimentos de origen animal

Este grupo complementa el aporte proteínico de los cereales. Incluye todos los alimentos de origen animal, es decir, de animales como el pollo, la res, el cerdo, el borrego y el pescado, entre otros.

Por su parecido en cuanto a que aportan proteínas y casi carecen de hidratos de carbono, los quesos también son considerados dentro de este grupo.

Alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa:
a. Atún en aceite (drenado).
b. Jamón de pavo.
c. Jamón de cerdo bajo en grasa.
d. Guajolote.
e. Lomo de cerdo.

f. Milanesa de cerdo.
g. Algunos pescados.
h. Pulpa de res o cerdo
i. Queso cottage.
j. Queso panela.
k. Queso fresco.

Leches

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

La digestión de los productos lácteos, sobre todo la leche, requiere lactasa, una enzima que descompone la lactosa (disacárido) en glucosa y galactosa (monosacáridos).

Este grupo se clasifica en cuatro subgrupos de acuerdo con su contenido de:

-Grasa y azúcar:
-Leche entera.
-Leche semidescremada.
-Leche descremada o light.
-Leche con azúcar.

Grupos de alimentos

Aceites 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.

Este grupo puede ser excluido por algunos autores al mencionar que no es de importancia para la correcta alimentación.

Se pueden dividir en grasas de origen vegetal (la mayoría favorables) y de origen animal:
-Aceites vegetales (maíz, oliva, cártamo, girasol, etc.).
-Aceite de palma y coco.
-Coco.

- Aguacate.
- Tocino.
- Mantequilla.
- Mayonesa.
- Aderezos a base de aceite o mayonesa.
- Manteca.

Azúcares

Al igual que las grasas, los azúcares pueden o no constituir un grupo.

Algunos autores afirman que su importancia radica, al igual que las grasas, en aportar o realzar el sabor de los alimentos, por lo que son considerados como ingredientes y no como grupo.

Si se analizan sus propiedades nutrimentales, se puede observar que son fuente de hidratos de carbono.

Este grupo puede o no contener nutrimentos extra, como la miel, que aporta minerales; las mermeladas o cajeta pueden contener otros nutrimentos, pero el azúcar sólo aporta hidratos de carbono.