

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
*Pasión por educar*

**Asignatura:**

Nutrición clínica

**Catedrático:**

QFB. Juan Gabriel Bautista Perez

**Tema:**

Cuadro sinóptico

**Alumna:**

FATIMA MONTSERRAT CRUZ HERNANDEZ

**Licenciatura:**

Enfermería

**Cuatrimestre:**

Tercero

Pichucalco Chiapas, jueves 4 de junio del 2020

## Grupos de alimentos

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.

Cada grupo se forma con base en la semejanza que exista en torno a alguna

característica importante de los alimentos que lo integran y sobre todo en su

función en la alimentación.

### 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. Los tipos de cereales que más abundan en Europa son el trigo, el centeno, la cebada y la avena, en Asia predomina el arroz, en África el sorgo y en el centro y sur de América el maíz.

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.

### Frutas

Aunque a las frutas siempre se las ha considerado en un mismo grupo junto con las verduras, son dos grupos diferentes, ya que hay que recordar que aunque poseen grandes semejanzas también existen diferencias debido a que aportan diferente cantidad de energía y nutrimentos, sobre todo de hidratos de carbono.

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

### Verduras

Las verduras u hortalizas también contienen una amplia gama de vitaminas y

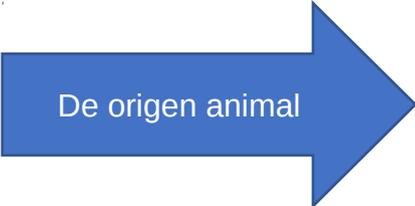
oligoelementos, pero sobre todo minerales, que toman de forma natural del suelo donde crecen; asimismo, contienen cantidades apreciables de fibras. Sin embargo, no son una fuente importante de calorías



Leguminosas

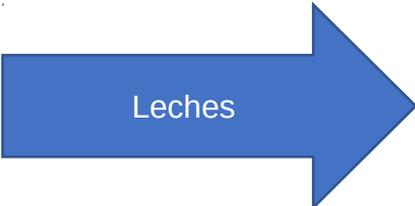
Constituyen un grupo de alimentos que han estado presentes en la alimentación humana desde hace mucho tiempo. Son frutos comestibles que crecen y maduran dentro de una vaina.

Las leguminosas son los alimentos más ricos en proteínas de todo el reino vegetal



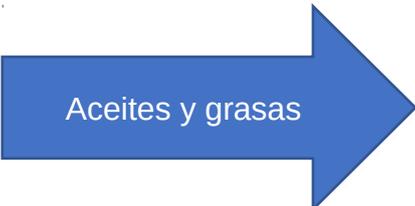
De origen animal

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



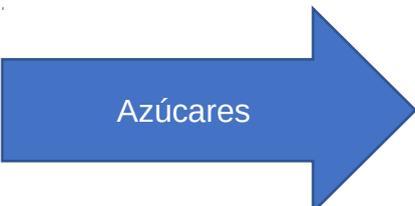
Leches

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).



Aceites y grasas

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



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.