



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina
SOLIS PINEDA IRVIN URIEL

Nutrición

Ensayo

Grado.3 Grupo. A

LIC. RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

Ensayo sobre división de alimentos según calorías

Los alimentos los podemos encontrar en la naturaleza y son los que nos proporcionan nutrientes, podríamos decir que un alimento nos puede aportar todos los nutrientes esenciales y por eso es necesario hacer una dieta equilibrada. Los alimentos se pueden dividir de distintas maneras según el criterio utilizado.

Por ejemplo según la función que tiene en nuestro organismo se dividen en alimentos plásticos o constructores los cuales sus componentes principales son las proteínas de origen animal o vegetal y minerales en este tipo de grupo podemos encontrar alimentos como

- Leche, yogurt y quesos
- Carnes, pescados y huevos.
- Legumbres, frutos secos y cereales.

También encontramos alimentos energéticos que su principal compuesto son los hidratos de carbono y grasas que nos proporcionan energía y en este grupo podemos encontrar alimentos como

- Aceite y grasas.
- Frutos secos.
- Cereales (arroz, harinas, pasta, pan).
- Azúcar, miel, chocolates y dulces.

Hay alimentos reguladores los cuales nos aportan fundamentalmente vitaminas y minerales y estas tienen una acción antioxidante y ayudan a regular los procesos metabólicos. En este grupo podemos encontrar ese tipo de alimentos

- Verduras y frutas frescas.
- Hígado, lácteos y huevos.

También aparte de cómo se dividen podemos agrupar los alimentos según la función de los nutrientes y el consumo habitual por ejemplo se encuentran 7 grupos en el primer grupo se



encuentran las leches y derivados. En el segundo grupo podemos encontrar carne, huevos y pescados. En el tercer grupo podemos encontrar tubérculos, legumbres y frutos secos. En el cuarto grupo podemos encontrar verduras y hortalizas. En el quinto grupo podemos encontrar frutas. En el sexto grupo podemos encontrar pan, pasta, seriales y azúcares. En El séptimo grupo que es el último se encuentra las grasas, aceites y mantequillas.



Bibliografía

<http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/IMSS-225-16/RR.pdf>





