

**Nombre de alumnos: Oded Yazmin Sánchez Alcázar**

**Nombre del profesor: Lic. Rodriguez Martinez Daniela**

**Nombre del trabajo: mapa conceptual alimentos**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3°**

**Grupo: A**

# Alimentos

## Grupos

Cereales y derivados  
azucares y dulces

Fucion  
energetica

Ejemplo:  
maiz, arroz,  
avena

aportan  
vitamina B,  
C, acido  
folico,  
potasio,  
magnesio

Aceites y  
grasas

proporcionan  
energia

grasas de  
origen animal  
o vegetal

Absorben y  
transportan  
vitaminas A, D,  
E, K

## Clasificacion (segun su funcion)

Alimentos  
energeticos

proveen  
energia

Productos de  
panaderia

pasta

cereales

snacks

Alimentos  
constructores

facilitan  
reproduccion  
celular

leche

huevo

legumbres

Alimentos  
protectoreso  
reguladores

contienen  
vitaminas y  
minerales

frutas

verduras

hortalizas

## Clasificacion segun su origen

Alimentos de  
origen vegetal

surgen de  
la tierra

verduras

frutas

cereales

Alimentos de  
origen animal

Carnes blancas  
y rojas

huevo

leche

grasas  
animal

Alimentos de  
origen mineral

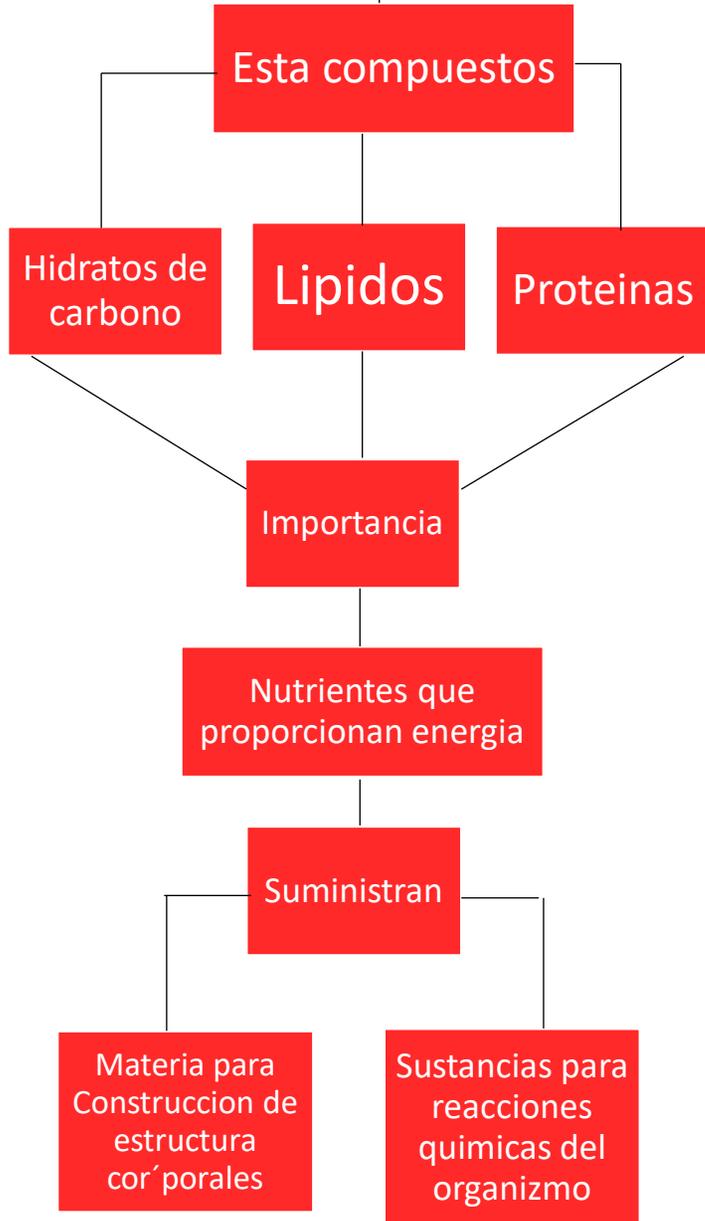
Agua

Sales  
minerales

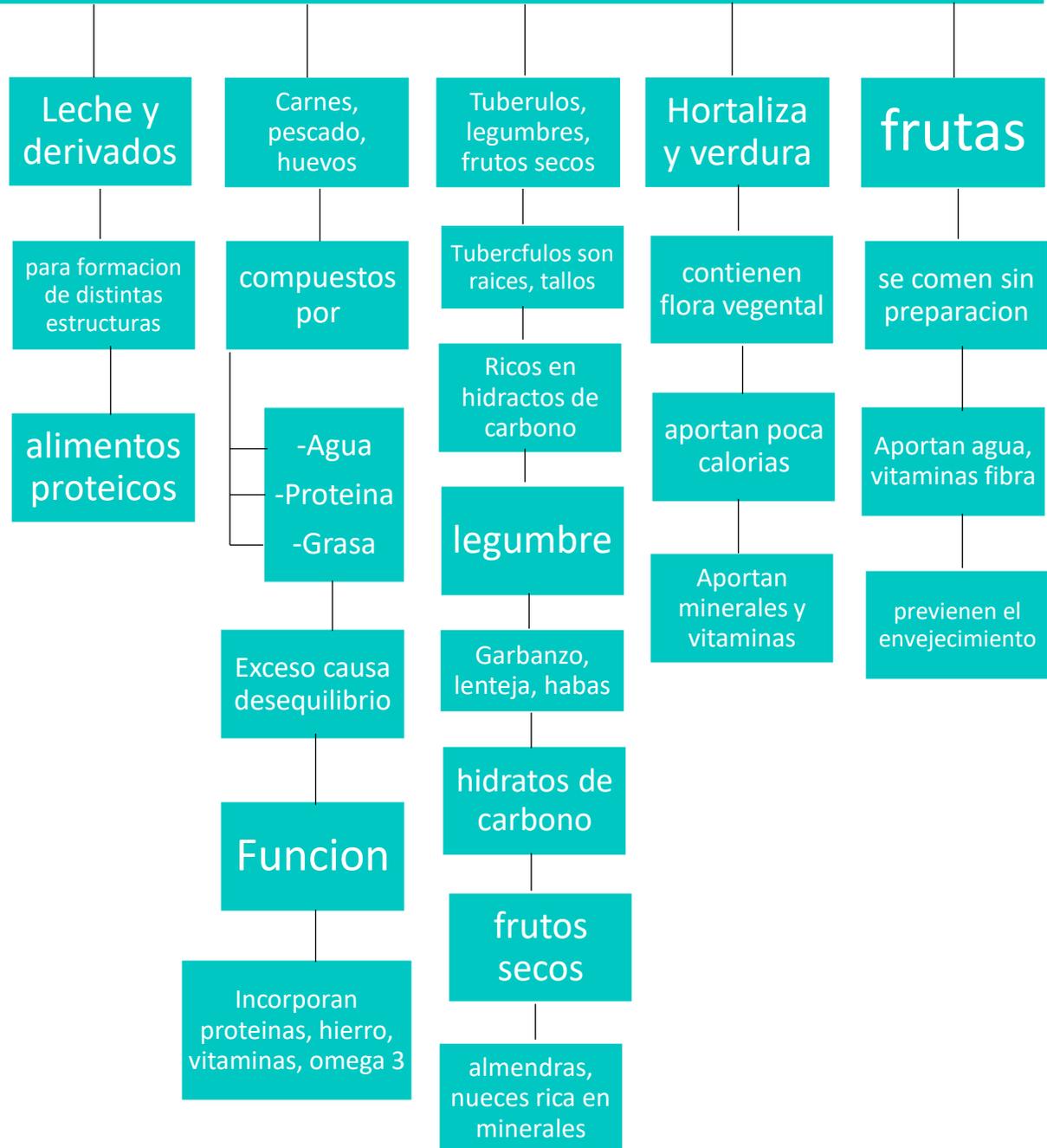
vegetales

# Alimentos

## Características



## Grupos



Referencia bibliografica:

ALIMENTARIUS, F. C. (2005). Programa Conjunto FAO/OMS sobre normas alimentarias.

Zapata, M. (2015). Alimentos. Organización mundial de la salud. Mexico. (*mexico*), 12-20.

Fernández, N. (2018). Alimentos. Mexico. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 16(2).