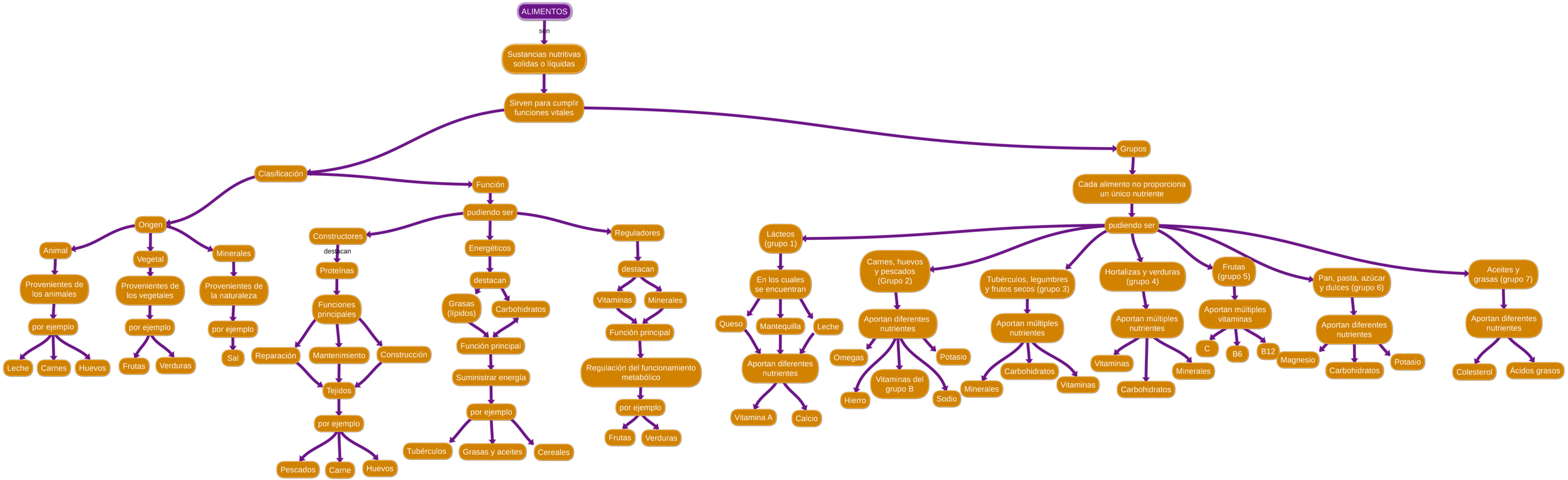
miMind


ALIMENTOS
son
Sustancias nutritivas solidas o líquidas
Sirven para cumplir funciones vitales
Clasificación
Origen
Animal
Provenientes de los animales
por ejemplo
Leche
Carnes
Huevos
Vegetal
Provenientes de los vegetales
por ejemplo
Frutas
Verduras
Minerales
Provenientes de la naturaleza
por ejemplo
Sal
Función
pudiendo ser
Constructores
destacan
Proteínas
Funciones principales
Reparación
Mantenimiento
Construcción
Tejidos
por ejemplo
Pescados
Carne
Huevos
Energéticos
destacan
Grasas (lípidos)
Carbohidratos
Función principal
Suministrar energía
por ejemplo
Tubérculos
Grasas y aceites
Cereales
Reguladores
destacan
Vitaminas
Minerales
Función principal
Regulación del funcionamiento metabólico
por ejemplo
Frutas
Verduras
Grupos
Cada alimento no proporciona un único nutriente
pudiendo ser
Lácteos (grupo 1)
En los cuales se encuentran
Queso
Mantequilla
Leche
Aportan diferentes nutrientes
Vitamina A
Calcio
Carnes, huevos y pescados (Grupo 2)
Aportan diferentes nutrientes
Omegas
Hierro
Vitaminas del grupo B
Sodio
Potasio
Tubérculos, legumbres y frutos secos (grupo 3)
Aportan múltiples nutrientes
Carbohidratos
Minerales
Vitaminas
Hortalizas y verduras (grupo 4)
Aportan múltiples nutrientes
Vitaminas
Carbohidratos
Minerales
Frutas (grupo 5)
Aportan múltiples vitaminas
C
B6
B12
Magnesio
Pan, pasta, azúcar y dulces (grupo 6)
Aportan diferentes nutrientes
Carbohidratos
Potasio
Aceites y grasas (grupo 7)
Aportan diferentes nutrientes
Colesterol
Ácidos grasos