



NOMBRE DEL ALUMNO – CARLOS ALEXIS ESPINOSA UTRILLA

NOMBRE DEL DOCENTE – RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

NOMBRE DEL TRABAJO – MAPA MENTAL ALIMENTACION

NOMBRE DE LA MATERIA – NUTRICION

GRADO – 3

GRUPO – A

MEDICINA HUMANA .

COMITAN DE DOMINGUEZ. CHIAPAS 25-09-20 .



ALIMENTOS

Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener , sus funciones vitales

Se agrupan por composiciones nutricionales de proteínas , lípidos , hidratos de carbono etc.

Grupos de alimentos

-cereales derivados y legumbres
- lácteos y derivados
- verduras y hortalizas
-carnes ,pescado huevos
-frutas , frutos secos y azucares

Características de la alimentación

Voluntaria y constante , individualidad, funcional , completa , equilibrada

Características de una alimentación saludable

-tiene que ser completa de nutrientes
-ser equilibrada en los hidratos de carbono etc.
-adaptada a la edad , talla sexo, raza
-variedad de alimento del plato del buen comer y la jarra del buen beber .

Grupos de alimentos

-grupo 1 – leche y derivados, función plástica
-grupo 2 carnes , pescados , y huevos
-grupos 3, papatas , legumbres , frutos secos
-grupo 4, verduras y hortalizas
-grupo 5 -frutas
-grupo 6 -carnes y derivados azucares y dulces
-grupo 7 grasas , aceite y mantequilla .

Clasificación

Se puede clasificar según la función que tenga en nuestro organismo .

Se divide en plásticos , o constructores sus principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales

Clasificación

Se pueden clasificar mediante su origen ya sea animal o vegetal

1, alimentos energéticos ,
2 alimentos constructores ,
alimentos reguladores ,
3, alimentos de origen vegetal ,
4 alimentos de origen animal