

Universidad del Sureste  
Escuela de Medicina  
**SOLIS PINEDA IRVIN URIEL**

***Nutrición***

Grado.3      Grupo. A

---

**LIC. RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA**

# Alimentación

Nos proporcionan

Sustancias necesarias

ENERGIA

Están divididos en

## GRUPO 1

- Buenos para
  - Huesos
  - Musculos
- Son
  - Leche
  - Queso
  - Yogur
  - Mantequilla

## GRUPO 2

- Buenos para crecer
  - Fuertes
  - Sanos
- Son
  - Carne
  - Pescado
  - Huevos
  - Legumbres

## GRUPO 3

- Nos proporcionan
  - Energía
- Son
  - Arroz
  - Pasta
  - Pan
  - Dulces

## GRUPO 4

- Nos proporcionan
  - Vitamina
- Son
  - Frutas
  - Verduras

# Criterios de clasificación de los alimentos

Origen (según la naturaleza)

Animal

Vegetal

Función nutritiva principal que desempeñan en el organismo

Energéticos

Destacan los hidratos de carbono y las grasas) función principal: Suministrar la energía necesaria

Plásticos o constructores

Destacan las proteínas. Función principal: construcción de estructuras corporales.

Reguladores

Predominan los minerales y las vitaminas) Función principal: regular el funcionamiento del metabolismo.

Composición química y componente predominante.

Glucosídicos

Predominan los hidratos de carbono

Cereales  
Tubérculos  
Leguminosas

Proteicos

Predominan las proteínas

Carnes  
Pescados  
Mariscos  
Huevos

Lipídicos

Predominan los lípidos

Aceites  
Margarina  
Mantequilla  
Manteca  
Manteca  
Mayonesa  
Cremas  
Tocino

En grupos que poseen un contenido similar de macronutrientes y calorías.

Cereales Tubérculos  
Leguminosas Frutas  
Verduras Lácteos  
Pescados, carnes, huevos y leguminosas secas. Aceites, grasas y alimentos. Vegetales ricos en lípidos

## Bibliografía:

Aranceta J. coord. Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud. [Monografía en Internet]. Instituto Omega 3, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2002 [acceso 15 de Julio de 2012]. Disponible en [http://www.pulevasalud.com/ps/Zips/9974/guia\\_practica\\_nutricion.pdf](http://www.pulevasalud.com/ps/Zips/9974/guia_practica_nutricion.pdf). Borrás S. Guía para la promoción de la alimentación equilibrada en niños y niñas menores de tres años. Sevilla: Consejería de salud. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía; 2005.3. Gil A. dir., Sánchez de Medina F. coord. Tratado de Nutrición. Tomo I: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición. 2ª ed. Madrid: Médica Panamericana; 2010.4. Gil A. dir., Ruiz M.D. coord. Tratado de Nutrición. Tomo II: composición y calidad nutritiva de los alimentos. 2ª ed. Madrid: Médica Panamericana; 2010.5. López C. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo; 2005.6. Pedrón C. coord. Alimentación y nutrición en pediatría. Aspectos básicos. Madrid: Ediciones Universidad Autónoma de Madrid; 2009. ISBN 978-84-8344-160-27. Serra L. dir, Aranceta J. coord. Guía de alimentación saludable. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004.8. Varela G, Ávila J.M. Guía de consejo nutricional para padres y familiares de escolares. Madrid: Dirección General de Salud Pública y Alimentación de la Comunidad de Madrid; 2007.