



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Nombre de alumno:
Gordillo López Eric Roberto

Nombre del profesor:
RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

Nombre del trabajo:
Mapa conceptual

Materia:
Nutrición

Grado: 3 Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de septiembre de 2020.

ALIMENTOS

Características

Función nutritiva principal que desempeñan en el organismo

Energéticos

Suministrar la energía para realizar las distintas funciones

Cereales y derivados, tubérculos, grasas y aceites, legumbres secas, frutos secos.

Constructores

Construcción de estructuras corporales, mantenimiento y reparación de tejidos.

Carne, pescados, huevos, legumbres secas, lácteos, frutos secos.

Reguladores

Regular el funcionamiento o del metabolismo

Verduras, frutas, legumbres frescas

Grupos

Origen (naturaleza)

• **Vegetal**

Cereales, leguminosas, frutas, verduras, tubérculos, aceites y grasas vegetales

• **Animal**

Carnes, pescados, mariscos, lácteos, huevos y grasas animales

Clasificación

Composición química y componente predominante

- *Glucídicos*
- *Proteicos*
- *Lipídicos*

- Cereales, tubérculos, leguminosas.
- Carnes, pescados, mariscos, huevos
- Aceites, margarina, mantequilla, manteca, mayonesa, crema, tocino, mayoría de embutidos, semillas oleaginosas

Bibliografías

- BADUI, S. (2012). La ciencia de los alimentos en la práctica. Primera Edición. Pearson Educación, México.
- GIL HERNANDEZ A. (2010). Las sustancias nutritivas: grupos y funciones. Clasificación de los alimentos. En: Tratado de Nutrición. Tomo 2. Composición y Calidad Nutritiva de los alimentos. Editorial Panamericana.