

**Nombre del alumno: Jonatan
Emmanuel Silva López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Mapa
conceptual "Alimentos"**

Materia: Nutrición

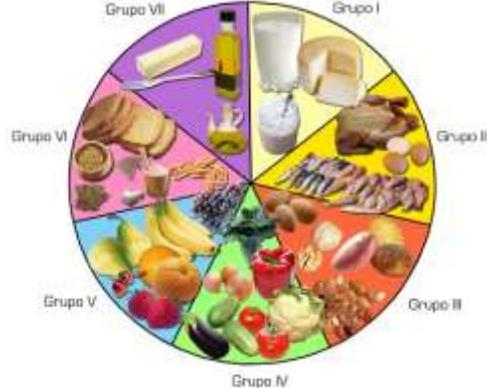
Grado: 3.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de Septiembre de 2020.



"Alimentos"



Características

Composición química y componente predominante se clasifican:

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar actividades cotidianas

Grupos

- Grupo I
- Grupo II
- Grupo III
- Grupo IV
- Grupo V
- Grupo VI
- Grupo VII

Clasificación

Alimentos de origen vegetal

Alimentos de origen mineral

Alimentos de origen animal

- Leche y derivados (Lácteos)
- Carnes blancas y rojas
- Legumbres y frutas secas
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Cereales y pastas
- Aceites y grasas

- Son
- Carnes blancas y rojas.
 - Lácteos.
 - Huevos.
 - Grasas animales.

Glúcidos
Proteicos
Lipídicos

Se encuentran en
Carnes
Cereales
Aceites

Como
Alimentos energéticos
Alimentos reguladores

Bibliografías:

- ✚ RODRIGUEZ, H. B. (2001). *La alimentación y la nutrición. irector de Nutrición, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 1-15.*