



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

**Materia:
Nutrición**

**Tema:
Mapa conceptual de alimentos**

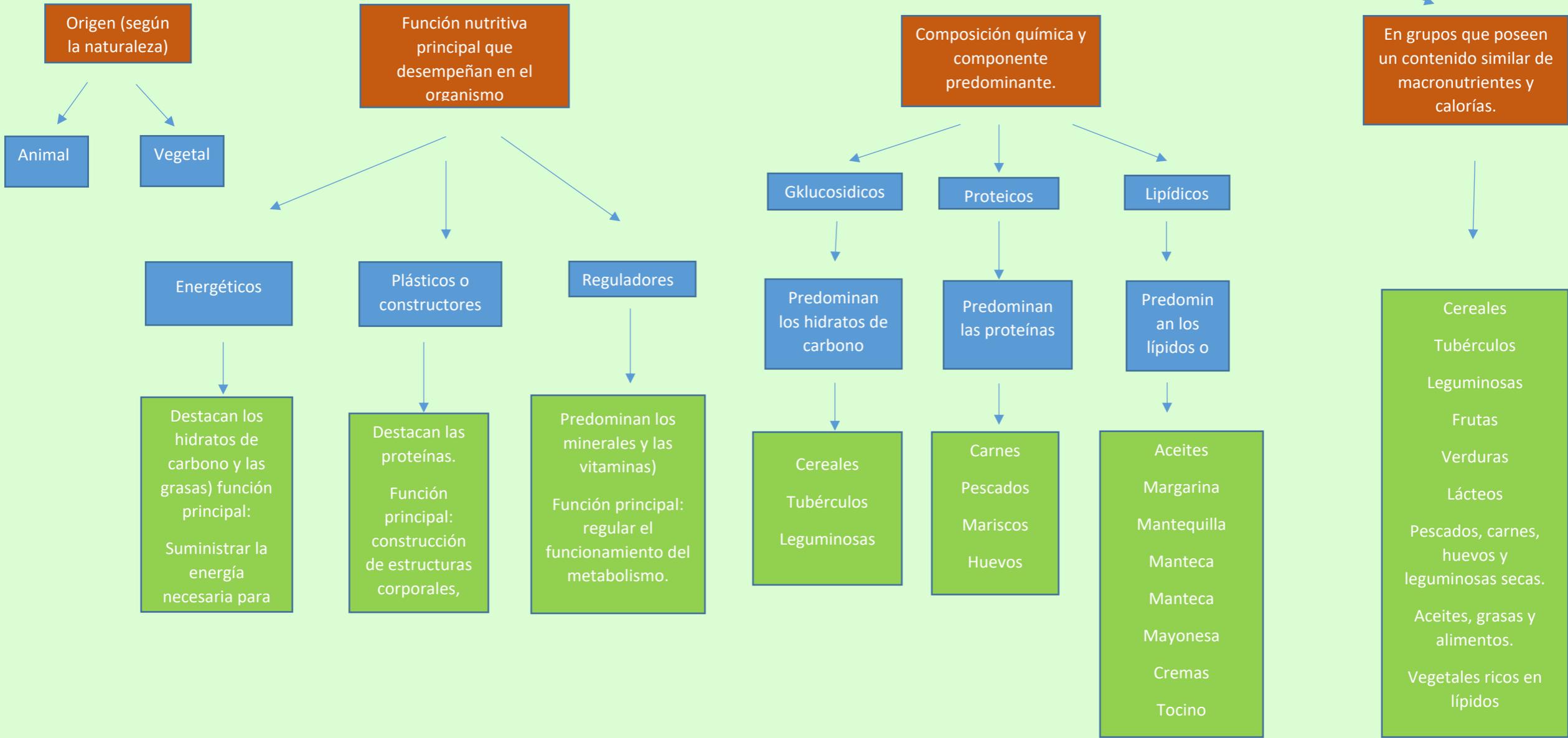
**Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Alumno:
Diego Lisandro Gómez Tovar**

**Semestre y grupo:
3 B**

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 20 de Agosto de 2020.

Criterios de clasificación de los alimentos



Agrupación

Cereales y derivados:

legumbres

Lácteos y derivados

Verduras y Hortalizas

Carnes, pescados, huevos y grasas.

. Frutas, frutos secos y azúcares

Están compuestos principalmente por hidratos de carbono (también llamados glúcidos). Destaca su aporte en **vitaminas del grupo B y en fibra**, sobre todo, si los cereales son integrales.

son muy útiles por su alto aporte y **bajo contenido en grasa**. Por su interesante aporte en fibra, se recomienda su consumo **2-3 veces por semana**

aportan nutrientes de alto valor biológico y son la fuente principal de calcio. También contienen importantes cantidades de **vitaminas A, D, B12**, y de otros minerales como el **fósforo**.

Las hortalizas, según el Código Alimentario Español (CAE) son cualquier planta que se puede utilizar como alimento, ya sea en **crudo o cocinado**. Son las hortalizas en las que sus partes comestibles son sus **órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia)**.

aportan, sobre todo, proteínas fácilmente asimilables. Contienen **hierro y vitaminas del grupo B** (B12, B2 y niacina).

excelente de **vitaminas, fibra y agua**. Contienen además una cantidad variable, y por lo general no alarmante, de azúcar. Junto con las verduras, nos aportan la mayor parte de sustancias antioxidantes de nuestra dieta mediterránea.

untos con las verduras y hortalizas **son la base de nuestra alimentación**. Se recomienda su consumo en el desayuno, comida y la cena, siendo también una buena alternativa para la merienda y almuerzos en los más pequeños y adolescentes.

Bien combinados, son valiosa alternativa en la realización de menús vegetarianos como sustitutos de la carne (por sus contenidos en proteínas y hierro).

La **grasa de la leche** tiene un alto contenido en grasa saturada, pudiendo ser un inconveniente cuando el consumo global es elevado.

gran contenido en agua y por lo tanto su bajísimo aporte en grasa. A destacar también su importante contenido en fibra, vitaminas (sobre todo vitaminas A, B y C), minerales y sustancias antioxidantes.

contiene además de proteínas, cantidades elevadas de grasa (grasa saturada y colesterol) cuyo consumo **se asocia a enfermedades cardiovasculares**

Frutos secos: destaca su alto aporte en **grasa y energía**. Son una buena fuente de **calcio, fósforo, cobre, vitamina E y fibra**. **Azúcar y dulces:** los dulces y las bebidas azucaradas aportan una elevada cantidad de **energía** (procedente de

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. 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.

