



# **Universidad del Sureste Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**Mapa conceptual**

**Alimentos**

**ALUMNO:**

**Estefany Berenice García Ángeles**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 23/09/2020**

# Alimentación

Es cualquier sustancia sólida o líquida normalmente ingerida por los seres vivos con fines nutricionales y psicológicos. Los alimentos los cuales el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para vivir y expulsa el resto que no es aprovechable, estos nos ayudan a tener una buena salud.

## Tipos

### Simple

Están compuestos por un solo nutriente

#### Ejemplo

Agua, sal

### Compuestos

Están constituidos por varios tipos de nutrientes

#### Ejemplo

Frutas

#### Proporcionan

Vitaminas

Sales minerales

## Clasificación

### Grupo I

Son alimentos plásticos.

Leche y derivados.

Predominan las proteínas.

### Grupo II

Alimentos plásticos

Predominan las proteínas.

Carnes pescados y huevos

### Grupo III

Alimentos energéticos, plásticos y reguladores.

Predominan los Glúcidos, Proteínas, Vitaminas y Minerales.

Legumbres, frutos secos y patatas.

### Grupo IV

Alimentos reguladores.

Predominan las Vitaminas y Minerales.

Hortalizas

### Grupo V

Alimentos reguladores

Predominan las Vitaminas y Minerales.

Frutas.

### Grupo VI

Alimentos energéticos

Predominan los Glúcidos.

Cereales

### Grupo VII

Alimentos energéticos

Predominan lípidos

Mantecas y aceites