



**Universidad del Sureste
Escuela de Medicina**

**Materia:
Nutrición**

**Alumno:
Oscar Eduardo Flores Flores**

Grado: 3 semestre

Grupo: B

**Tema:
ALIMENTOS**

ALIMENTOS

Grupos

GRUPO 1: Leche y derivados.

GRUPO 2: Carnes, pescados y huevos.

GRUPO 3: Patatas, legumbres, frutos secos.

GRUPO 4: Verduras y Hortalizas.

GRUPO 5: Frutas.

GRUPO 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces.

GRUPO 7: Grasas, aceite y mantequilla.

Clasificación

Alimentos energéticos: Pasta, Cereales, Dulces, Productos de panadería y repostería, Miel y azúcar, Frutos secos, Snacks y Alimentos en almíbar.

Alimentos constructores o plásticos: Leche y todos sus derivados, Carnes blancas y rojas, Huevos y Legumbres.

Alimentos protectores o reguladores: Frutas, Verduras, Hortalizas y Agua.

Macronutrientes: Glucídicos, Proteicos y Lípidos.

Micronutrientes: Vitaminas y enzimas (A, B, C, D, E y K), Minerales (electrólitos) (calcio, fósforo, zinc, hierro, potasio) y Agua.

Características

- Mantener los niveles de energía.
- Mantener los niveles de calor.
- Brindar materia orgánica.
- Brindar energía extra.

REFERENCIA:

- Velsid. (2009, January 17). *Grupos de alimentos*. Republica.Com; Gastronomía & Cía. <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>
- Fischer, E. (2020, January 31). *Clasificación de los alimentos*. Recetasgratis.Net; Recetasgratis.net. <https://www.recetasgratis.net/articulo-clasificacion-de-los-alimentos-74015.html>
- *10 Características de la Alimentación*. (2018). Caracteristicas.Co. <https://www.caracteristicas.co/alimentacion/>