



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina



Materia: Nutrición

LN. Daniela Rodríguez Martínez

Mapa conceptual: Alimentos

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 25/09/2020.

Alimentos

¿Qué es?

Es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos.

Para

Reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.

De origen

Vegetal

Comprende

Verduras

Cereales

Frutas

Muy importantes para mantener una dieta sana, se recomienda comer de 3 a 4 frutas diarias.

De origen

Animal

Ganado

Caprino

Ovino

Bovino

Porcino

Aves

Pavo

Pollo

Ganso

Nutrientes

Los nutrientes esenciales que debemos consumir en nuestra dieta

Grasas

Hierro

calcio

Aminoácido

Vitamina A

5 grupos en que se clasifican los nutrientes esenciales de toda dieta.

Proteínas

Hidratos de carbono

Vitaminas

Minerales

Grasas

Alimentos

Tipos

Simplees

Están

Formados por un solo tipo de nutriente.

Ejemplo

Agua, sal.

Compuesto

Están

Constituidos por varios tipos de nutrientes.

Ejemplo

Las frutas proporcionan principalmente vitaminas y sales minerales que son reguladoras, pero también son ricas en glúcidos que aportan energía.

Clasificación

Grupo I

Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

Grupo II

Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

Grupo III

Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los Glúcidos, pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.

Grupo IV

Hortalizas Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales

Grupo V

Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas v Minerales.

Grupo VI

Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Glúcidos.

Grupo VII

Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.

Bibliografía

- "Alimentos". Autor: María Estela Raffino. De: Argentina. Para: Concepto.de. Disponible en: <https://concepto.de/alimentos/>. Consultado: 24 de septiembre de 2020.Fuente: <https://concepto.de/alimentos/#ixzz6Z1CPVC9h>
- <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-de-salud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/alimentos-y-tipos>