



**Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana**



NUTRICIÓN

**Trabajo:
Mapa conceptual “ALIMENTOS”**

**Alumna:
Polet Viridiana Cruz Aguilar**

**Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 24 de septiembre del 2020

ALIMENTOS

Sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios.

Mantenimiento de las funciones vitales

VALOR NUTRITIVO

Dependerá de la cantidad y la calidad de los componentes

CARACTERÍSTICAS

GRUPOS

CLASIFICACIÓN

Proceso voluntario

Voluntaria y consciente

Para seres dotados con conciencia

Individual

Interviene la voluntad del individuo

Ricos
Saludables
Nutritivos
Atractivos
Accesibles

Cereales

Trigo, arroz, maíz, centeno, avena

Fuente más importante de hidratos de carbono.

Legumbres

Alimentos energéticos
guisante, garbanzo, la lenteja, judía y cacahuete.

Carnes

Agua (60-80%), proteína (16-25%) y grasa (< 30%)

Frutas y verduras

Fuentes energéticas nutricionales y aportan hierro

Grasas

Funcionamiento celular, la protección de los órganos internos y el transporte de las vitaminas liposolubles A, D, E y K.

Lácteos

Formar y mantener fuerte la estructura ósea,

Grupo I

Lácteos y derivados



Grupo II

Carne, huevos y pescado



Grupo III

Tubérculos, legumbres y frutos secos.



Grupo IV

Verduras y hortalizas.



<https://www.nutriresponse.com/blog/grupos-de-alimentos/>

<https://www.alimentacionbalanceada.com/que-son-los-alimentos/>