

# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**Tema:**

**“mapa conceptual sobre el tema alimentos”**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno:**

**Oswaldo Morales Julián**

**3- “B”**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 25/09/2020.**

# ALIMENTOS

¿Qué es?

Un alimento 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  
Es cualquier sustancia normalmente utilizada por seres vivos con fines nutricionales, sociales, físicos, salud y psicológicos

## Tipos de Alimentos

## Grupos de alimentos

### Alimentos de origen animal

Toda especie de ganado (ovino, porcino, caprino, bovino)

todas las aves de corral (pavo, pollo, ganso, entre otros)

los mariscos y las distintas especies de pescados

Y productos derivados de los animales están comprendidos: leche, queso, mantequilla, huevos, miel, salchichas.

### Alimentos de vegetal

Verduras

Cereales

Frutas

Semillas

legumbres (lentejas, guisantes y frijoles)

cereales (trigo, arroz, maíz, avena) y las nueces.

### Alimentos de origen mineral

El cloruro de sodio (NaCl) es el mineral más importante que se puede extraer de los alimentos

**el cloruro de sodio es quien le da sabor a las comidas**

Los grupos de alimentos fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años 60.

Grupo 1: Leche y derivados

Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo

Grupo 5: Frutas

importancia en la dieta, además son ricas son azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa pero con un aporte calórico bajo

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos

Alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.

Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces

Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono).

Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos

Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono

aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra y ácidos grasos monoinsaturados

Grupo 4: Verduras y Hortalizas

Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías

Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla

El aporte calórico; Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

# ALIMENTOS

¿Qué es?

Un alimento 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  
Es cualquier sustancia normalmente utilizada por seres vivos con fines nutricionales, sociales, físicos, salud y psicológicos

## Características de los grupos de alimentos

### 1. Cereales, derivados y legumbres

Cereales y derivados

compuestos principalmente por hidratos de carbono (también llamados glúcidos)

Legumbres

Contenido bajos niveles en grasa y aportan fibra

### 2. Lácteos y derivados

Los lácteos aportan nutrientes de alto valor biológico y son la fuente principal de calcio.

contienen importantes cantidades de vitaminas A, D, B12, y de otros minerales como el fósforo.

### 3. Verduras y Hortalizas

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.

### 4. Carnes, pescados, huevos y grasas

Contienen hierro y vitaminas del grupo B (B12, B2 y niacina)

**Pescado** Son ricas en vitaminas A y D presentes en la grasa

**Huevos** La clara contiene proteínas de alto valor biológico y la yema es rica en lípidos que son ácidos grasos esenciales, grasas saturadas y colesterol

### 5. Frutas, frutos secos y azúcares

son una fuente excelente de vitaminas, fibra y agua. Contienen además una cantidad variable, y por lo general no alarmante, de azúcar.

**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 los azúcares) y no

## “Bibliografía”

Fischer, E. (2020, 31 enero). *Clasificación de los alimentos*. recetasgratis.net. <https://www.recetasgratis.net/articulo-clasificacion-de-los-alimentos-74015.html#:~:text=Clasificaci%C3%B3n%20de%20los%20alimentos%20seg%C3%BAn%20sus%20nutrientes,-Si%20calificamos%20los&text=Grupo%20I%3A%20I%C3%A1cteos%20y%20derivados,Grupo%20IV%3A%20verduras%20y%20hortalizas.>

*Alimentos y tipos de alimentos*. (2020, 24 enero). Discapnet. <https://www.dicapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-de-salud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/alimentos-y-tipos>

C. (2020, 2 septiembre). *Propiedades de los alimentos según su grupo*. canalSALUD.

<https://www.salud.mapfre.es/nutricion/conceptos-basicos/propiedades-de-los-alimentos-y-caracteristicas-por-grupos/>

V. (2014, 9 octubre). *Grupos de alimentos*. Gastronomía & Cía. <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>

<https://concepto.de/alimentos/>