

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:
Nutrición

Tema:
Mapa conceptual de alimentos

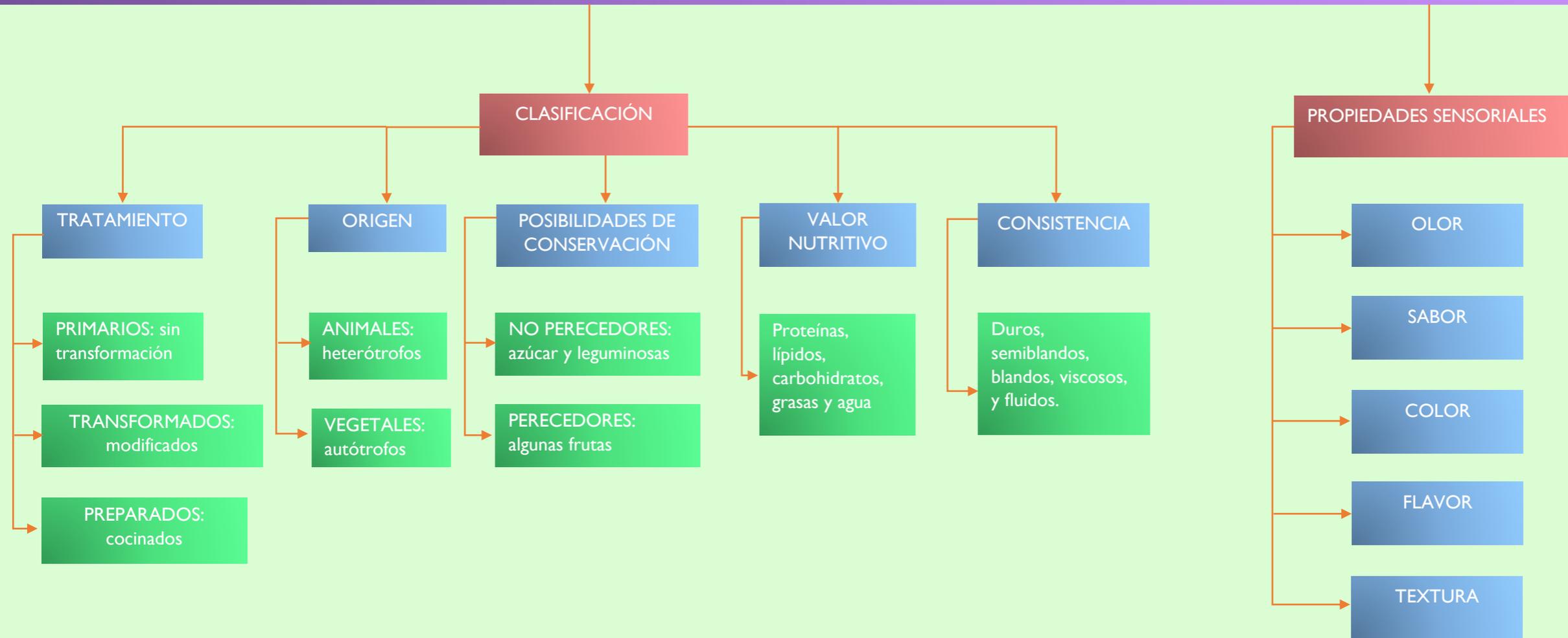
Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna:
Vanessa Estefanía Vázquez Calvo

Semestre y grupo:
3 B

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 24 de Agosto de 2020.

ALIMENTOS



ALIMENTOS

GRUPOS

LÁCTEOS GRUPO 1

LECHE

YOGURTH

QUESOS

MANTEQUILLA

HELADOS

GRUPO 2

CARNES

EMBUTIDOS

HUEVOS

PESCADO

GRUPO 3

TUBÉRCULOS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

GRUPO 4

HORTALIZAS Y
VERDURAS

Aportan pocas
calorías

Contienen fibra
vegetal

Gran cantidad
de vitaminas y
minerales

GRUPO 5

FRUTAS

Función
reguladora

Son azúcares del
tipo de la
sacarosa, fructosa
y glucosa pero con
un aporte calórico
bajo.

GRUPO 6

CEREALES
DERIVADOS,
AZÚCAR Y DULCES

Cereales

Pan

Pastas

Azúcares

Dulces

GRUPO 7

ACEITES,
GRASAS Y
MANTEQUILLA

Rico en vitaminas
liposolubles

Tienen función
energética

Aporte calórico

BIBLIOGRAFIA:

http://www.aliatuniversidades.com.mx/conexxion/wp-content/uploads/2016/09/CHyG_12_Art_3.pdf

<https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>