



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICIÓN

PROYECTO:

MAPA CONCEPTUAL

Alumno:

RUSSELL MANUEL ALEJANDRO VILLARREAL (3B)

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

LUGAR Y FECHA

Comitán de Domínguez, Chiapas a 23/09/2020

ALIMENTOS

Grupos

Esta clasificación era necesaria para disponer de una guía que ayude a conocer cómo realizar una dieta equilibrada a toda la población.

Grupo 1: Leche y derivados. Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.

Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos. Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono.

Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua

Grupo 5: Frutas. Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4 y además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa

Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos

Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla. Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno.

Clasificación

Cada grupo de alimentos cuenta a su vez con una clasificación, son los siguientes:

Los alimentos plásticos o formadores: son los que proporcionan sustancias imprescindibles tanto para la formación como para la conservación de nuestra estructura física.

Los alimentos energéticos: Los alimentos energéticos son los que, como indica su nombre, nos proporcionan energía para las actividades físicas y de metabolismo.

Los alimentos reguladores: son los que resultan imprescindibles para nuestro metabolismo por su aporte en vitaminas, minerales y fibra.

Características

Alimento es cualquier sustancia normalmente utilizada por seres vivos con fines nutricionales, sociales, físicos, salud y psicológicos:

Nutricionales: proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de funciones fisiológicas, como el calor corporal.

Sociales: favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.

Psicológicos: Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.