



**Universidad del Sureste**

**Escuela de Medicina**

**Materia: Nutrición**

**Mapa conceptual**

**Alimentos**

**Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello**

**3oB**

**Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela**

**Lugar y fecha**

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

# Alimentos

¿Qué son?

Los alimentos son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales. En la actualidad, se reconocen en los alimentos más de 40 constituyentes esenciales.

¿Para qué sirven?

Nos sirven para suministrar la energía necesaria a las células del cuerpo y ejercer las funciones de materia prima para el crecimiento, la restauración y el mantenimiento de los tejidos y órganos vitales

Grupo de alimentos

Cereales, derivados y legumbres

Lácteos y derivados

Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y grasas

Frutas, frutos secos y azúcares

Características de los alimentos

- Contener nutrientes biodisponibles en concentraciones que ameriten atención
- Ser inocua
- Ser accesible
- Ser atractiva a los sentidos
- Ser aprobada por la cultura

# Grupos de alimentos

**Grupo 1: Leche y derivados.** Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

**Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.** Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos

**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. En cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.

**Grupo 4: Verduras y Hortalizas.** Función reguladora. El Código Alimentario Español indica que las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

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

**Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces.** Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

**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. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.