



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

“Mapa conceptual sobre ALIMENTOS”

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno: Alfredo Morales Julián

3-B

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 25/09/2020.

ALIMENTOS

Características

Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o varios nutrientes. Hay distintas maneras de clasificar los alimentos, pero la clasificación se suele mostrar en forma de pirámide alimentaria.

Los alimentos se agrupan por su composición nutricional, cantidad de proteínas, lípidos (grasas), hidratos de carbono o agua que contiene un alimento.

Otras características son: que son: reciproca, inembagables, imprescriptibles, incompensables, irrenunciables, proporcional, etc.

Grupos

Grupo 1: Leche y derivados. Función plástica. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos. Función plástica y energética. Aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. 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 5: Frutas. Función reguladora. Es similar a la del grupo 4 y además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.

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.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. el pescado es más saludable por su contenido de grasas omega 3.

Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Función reguladora. 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 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos. Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

Clasificación

Clasificación de los alimentos según su función

Clasificación de los alimentos según su origen

Clasificación de los alimentos según su composición

ALIMENTOS

Clasificación

Clasificación de los alimentos según su función

Dentro de la gran clasificación de los alimentos también podemos encontrar la organización basada en el origen de los mismos, es decir, la fuente de donde provienen. Según este criterio podemos dividirlos en tres grupos:

Alimentos de origen vegetal:

Verduras, hortalizas, frutas, leguminosas, tubérculos, cereales, aceites, azúcares, grasas vegetales.

Alimentos de origen animal:

Carnes blancas y rojas, lácteos, huevos, grasas animales

Alimentos de origen mineral

Agua, sales minerales (calcio, potasio, magnesio, manganeso, ascobatos, etc.), vegetales (cuyo contenido sea alto en minerales).

Clasificación de los alimentos según su origen

Esta clasificación de los alimentos es la más popular de todas, pues es la más difundida y se basa en agrupar alimentos por su composición química, ya sean sustancias inorgánicas u orgánicas

Macronutrientes

Los macronutrientes aportan al organismo principalmente energía, la cual es primordial para muchas funciones esenciales: conducción de impulsos nerviosos, regulación de procesos corporales y el desarrollo de nuevos tejidos (su crecimiento y reparación).

Micronutrientes

Los micronutrientes ayudan principalmente a facilitar gran parte de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo, pero no proporcionan energía.

Clasificación de los alimentos según su composición

Si calificamos los alimentos según los nutrientes, encontraremos la llamada "rueda de los alimentos", la cual junta los alimentos en siete grupos de la siguiente manera:

Grupo 1: Leche y derivados. Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Grupo 5: Frutas. Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla

Referencia:

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

<https://www.recetasgratis.net/articulo-clasificacion-de-los-alimentos-74015.html>

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