

Agrupamiento de los alimentos por nutrientes

Por nutrientes

Macronutrientes:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos

Micronutrientes:

- Vitaminas
- Minerales



1gr de grasa	9 kcal
1gr de carbohidrato	4 kcal
1gr de Proteína	4 kcal

Vitaminas

Hidrosolubles

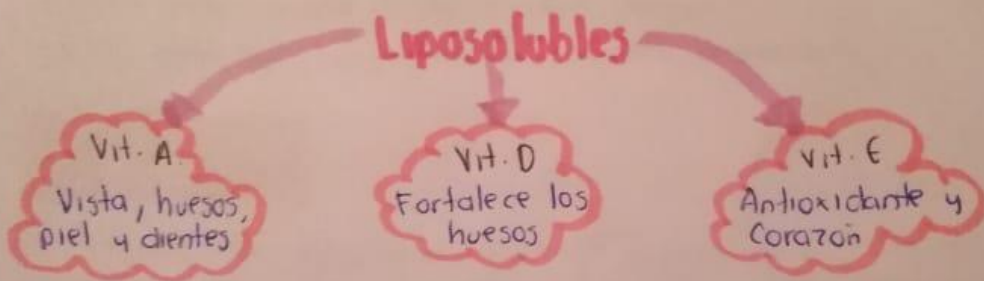
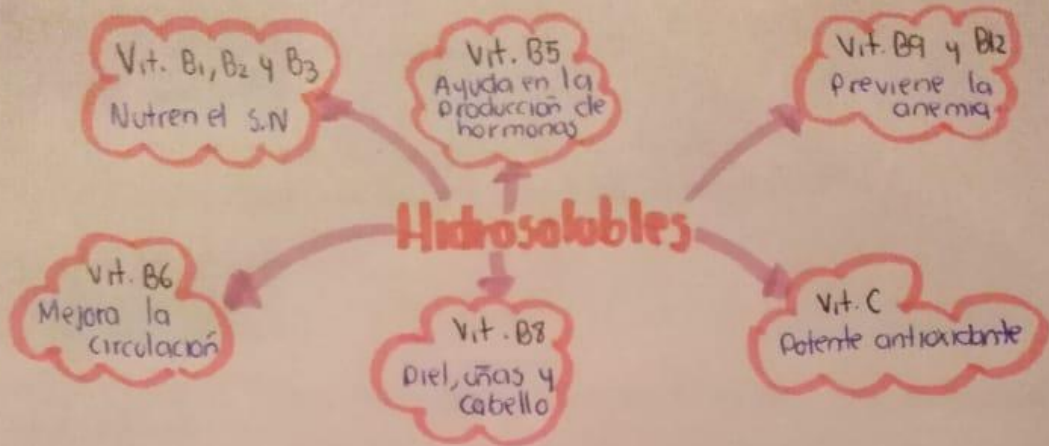
- Se disuelven en agua
- Se toman de la alimentación

- B1: Tiamina
- B2: Riboflavina
- B3: Niacina
- B5: Ácido pantoténico
- B6: Piridoxal
- B8: Biotina
- B9: Ácido fólico
- B12: Cianocobalamina
- C: Ácido ascórbico

Liposolubles

- Se absorben en el tracto gastrointestinal
- Se almacenan en hígado, tejido adiposo y músculo
- Se eliminan en las heces

A, D, E y K



Minerales

Macro-minerales
(más de 100mg/día)

- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Potasio
- Sodio
- Cloro

Micro-minerales
(menos de 100mg/día)

- Hierro
- Zinc
- Fluor
- Yodo
- Cobre
- Manganeso
- Selenio

↑ Carbohidratos.

Cereales

- Cereales: Arroz, espagueti, bolillo, hojuelas de maíz
- Leguminosas: frijol, alubia, garbanzo, haba, lentejas, soya

↑ Proteínas:

- Origen animal: Atún, chicharrón, chorizo, camarón, res, pollo, cazón, cerdo, salami.
- Leguminosas: soya, lentejas, frijol, alubia, haba, garbanzo.
- Lácteos: leche hervida, leche entera, yogur.
- Quesos: manchego, cotija, panela, oaxaca, americano.

↑ grasa:

- Tocino, manteca, mayonesa, aguacate, crema agria, coco, mantequilla.
- Lácteos: yogur, leche hervida, leche entera, leche semidescremada
- Quesos: cotija, americano, chihuahua, crema, oaxaca.
- Hot cake, tamal, catsup, nuggets, hamburguesa, papas fritas.

