



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PRESENTA

Lucía Guadalupe Zepeda Montufar

TERCER SEMESTRE EN LA LICENCIATURA DE MEDICINA HUMANA

TEMA

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

ASIGNATURA

NUTRICIÓN

CATEDRÁTICA

LIC. JESSICA ALEJANDRA VELAZQUEZ CORTEZ

TUXTLA GUTIÉRREZ; CHIAPAS A 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2020



Grupo II: Carnes, pescados y huevos

Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.

Función plástica

CARNES

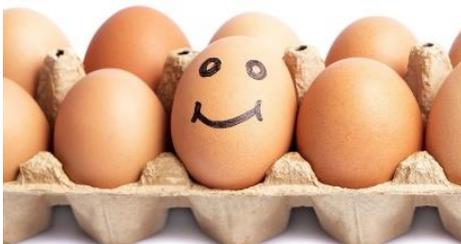
Sus proteínas son sumamente necesarias

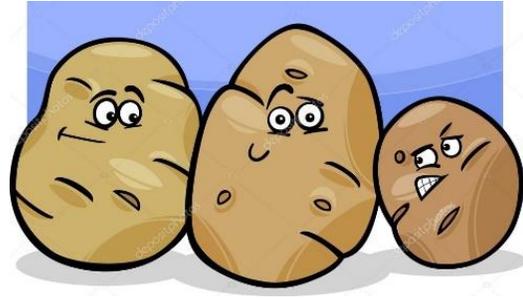
PESCADOS

Sus proteínas son sumamente necesarias de igual manera, pero el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3.

HUEVOS

también son ricos en nutrientes esenciales.





Grupo III: Legumbres, frutos secos y patatas.

Función plástica y energética.

En ellos predominan los Glúcidos, pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.

PATATAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

Aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono.

Aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra.

Aportan ácidos grasos monoinsaturados (como el ácido oleico) y poliinsaturados (como el ácido linolénico, también conocido como "omega 3") y vitaminas del grupo B.



FRUTOS SECOS	AVELLANAS	CACAHUETES	CASTAÑAS
NUECES	PISTACHOS	BELLOTAS	ALMENDRAS
FRUTOS CARNOSOS	CALABAZA	GRANADA	KAKI
MANDARINA	MEMBRILLO	UVA	MANZANA



Grupo VI: Cereales

Alimentos energéticos que predominan los Glúcidos

Aportan calorías de sus carbohidratos importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

Cereales

Los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono

